体のコリがすべて消える

究極のストレッチ

整形外科医・医学博士
スポーツドクター
中村格子

日経BP社

CamScannerでスキャン

はじめに

究極のストレッチで全身が若返る

本書を手にとってくださったあなたの、今のお悩みは何でしょうか。

体のあちこちのたるみが気になる、以前と同じ量しか食べていないのに体重が増えてきた、背中の脂肪がなかなか落ちない、といった見た目の老化でしょうか。あるいは、腰が痛い、ひざが痛い、慢性的な肩こりなど、コリや痛みの問題に直面している方もいるかもしれません。お悩みは、人それぞれでしょう。

「体を若返らせたい！」——そう思ったときに、女性はつい、「とにかく早く効果を得たい！」とハードなエクササイズに取り組みます。しかし、それまで運動習慣がなく体に準備ができていないのに、いきなり過酷なトレーニングを行うと、関節などの組織を傷め、リカバリーしにくくなるという事態が起こりがちです。

せっかく体に意識を向け、行動を起こそうとしたのに、「やっぱりダメだ」とあきらめてしまう。傷めた部分をかばおうとして体はますます硬くなり、関節の動く範囲は狭くなり、姿勢は悪化し、見た目も、そして内側の筋肉や関節といった組織もさら

に老化していきます。すごく残念で、もったいないことだと思います。

本書で私があなたにお伝えしたいのは、**コリや痛みが起こらない、若々しい体を作るための、「究極のストレッチ」**です。

その秘訣は、**肩関節・股関節・ひざ関節という「3大関節」にアプローチする**ということ。この3大関節は、いずれも「間違った荷重がかかった状態で使い続ける」ことで、コリや痛み、ゆがみが生じやすい部分。この部分を正しくストレッチし、バランスを整えれば、不調が改善されるばかりか、同時に美しいボディラインに整います。

私は整形外科医になって今年で25年、さまざまな体の悩みに関わってきました。

国立スポーツ科学センターではJOC強化指定選手などのアスリートを診療。実は、トップアスリートたちの素晴らしいパフォーマンスの陰には壮絶な体の酷使があります。彼らは10代、20代という若さで、ありえないほどの頻度で関節を曲げ、軟骨を傷めていきます。彼らの体は、私にまざまざと「老化の凝縮」を見せつけました。「老化をいかに食い止め、ケガをしない体を維持するか」という課題と常に向き合ったのが、スポーツ整形外科という分野での経験でした。

スポーツ整形外科を経験するまでは、私は「手術こそ最高の治療、もっと腕を上げ

CamScannerでスキャン

たい」と思っていました。しかし、日々の練習による酷使で体を傷めていく選手と向き合うなかで、「手術は人が行うこと。でも、人間の体は神様が作ったもの。人間ごときが手を加えても、神様が作ったレベルに戻すことは絶対にできない」と思うようになったのです。**損傷し、痛みが起こる前に、健康な体を最高の状態で保つことがいかに大切か**、と常に考えるようになりました。

それは一般の方にとっても同じです。アスリートに比べ、ゆっくりと「老化」するだけ。40代、50代から予防すれば、痛みは食い止められるのに、それをしないがために、痛んでしまう。例えば、O脚だとひざの痛みにつながりやすいし、姿勢が悪いと、肩こりや腰痛が起きやすい。だからこそ、早い段階で、正しい体の使い方を覚え、痛みを予防してほしいと思っています。「整形外科では腰痛は治らない」と思って、鍼灸や整体に駆け込む人も多いようですが、その前に腰痛が起こらないようにする方法を知ってもらいたいと思っています。

健康に機能する体へ

私は、整形外科医として、「一生、はつらつと元気でいられる体」を維持する方法

をみなさんにお伝えしなければならないと、今強く、思っています。痛みやコリが起きにくく、転びにくく、**体を長持ちさせる方法**です。

体の持ち主である本人にこそ、体のことを正しく知ってほしい。そこで、本書では、一見難しいと思われがちな、背骨と「肩関節」「股関節」「ひざ関節」の3大関節の関係や、筋肉との関わりをわかりやすくお伝えしていきます。ストレッチも極力シンプルで覚えやすいよう工夫をしました。

筋肉や関節がどのようにつながり合い、絶妙なバランスをとっているのかを理解することによって、**ストレッチの最高の効果が得られるのはもちろん、日常の中でもこまめに姿勢を調整できるようになります。この繰り返しこそが、美しく健康に機能する体を作るのです。**

やればやるだけ体が軽くなり、ボディラインも若返っていく「究極のストレッチ」の効果を、本書でぜひ体験してください。

「究極のストレッチ」もくじ

はじめに
「究極のストレッチ」で全身が若返る …… 2

「究極のストレッチ」は関節へのアプローチにあり！
「脊椎」と3大関節のしくみ
関節の位置と老化について解説 …… 8

まずはこれだけ！
「基本の関節ストレッチ」 …… 33

あなたは大丈夫？
「脊椎と3大関節の柔軟性チェック」 …… 41

首こりや腰痛を防ぐ
「基本の脊椎ストレッチ」 …… 49

CamScannerでスキャン

肩こり&老け見え姿勢を改善
「基本の肩関節ストレッチ」 67

腰痛を防ぎ、ヒップアップにも！
「基本の股関節ストレッチ」 95

ひざの痛みを解決、美脚になる
「基本のひざ関節ストレッチ」 121

腱鞘炎、外反母趾を防ぐ
「手首と足首のストレッチ」 139

おわりに 158

衣装協力

ピンクキャミソール7600円、ネイビーカプリ7000円、ブルーキャミソール9000円、グレーレギンス6000円。以上すべてsuria／スリア銀座店（☎ 03-6226-5200）　価格は税別

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

究極のストレッチは関節へのアプローチにあり！

コリや痛み、ボディラインの崩れ。その原因は、ずばり、「関節をアンバランスな状態で使う」という日々の蓄積によるものです。

本書で取り上げる、肩関節、股関節、ひざ関節の3大関節は、いずれも、本来あるべき位置からずれ、間違った荷重がかかったまま使い続けることで「コリ」「痛み」「体型の崩れ」が加速する場所。ですから、**この3大関節を正しく整えられるストレッチこそが、不調を改善し、体型を若返らせる「究極のストレッチ」**になります。

本書を手に取ったあなたに、大きな目標として掲げてもらいたいのは、「全身をまんべんなく、バランス良く使えるようになる」ということ。3大関節をストレッチする習慣によって、この目標は、無理なく達成できます！

コリや痛み、体型の崩れといったお悩みを抱えているあなたには、「体の一部分を酷使する」クセが根付いています。体の軸となる「脊椎関節（せきついかんせつ）」（脊椎）のほか、腕の動きだけでなく姿勢をキープするときにも深く関わる「肩関節（かたかんせつ）」、骨盤や脚の動き、

CamScannerでスキャン

ヒップの形を左右する「股関節」、歩くたびに大きな負荷がかかる「ひざ関節」。いずれの関節にも、「使い方の偏り」によるアンバランスな負荷のしわ寄せが起こります。

関節、といってもあまり意識をしたことがない、という人が多いかもしれません。

まずは、関節がどのようなメカニズムで全身を支えているかについて簡単におさらいしておきましょう。**関節とは、骨同士をつなげるジョイント部分のこと。**ほとんどの関節では1つの関節をまたぐようにして2つの筋肉が存在しています。一方の筋肉（主動筋）が収縮することによって、もう一方の筋肉（拮抗筋）が伸び、てこの原理で関節が動きます。体を曲げたり伸ばしたり、ひねったりという複雑な動きは、筋肉と関節が協力しあっているからこそ実現します。

関節は、「関節包」という丈夫な靱帯に包まれ、この靱帯があることによって2つの骨は離れず結びついています。骨は硬い組織なので、直接触れあうと骨がすり減ってしまいます。そうならないように、関節の表面は「軟骨」というみずみずしくなめらかな層で覆われ、関節に加わる衝撃を吸収します。また、関節包の内側にある「滑膜」という膜からは関節液が分泌され、関節を潤し、栄養を補給しています。

ジョイント部分ですから、ドアの蝶番のように、日々繰り返し使われることによ

CamScannerでスキャン

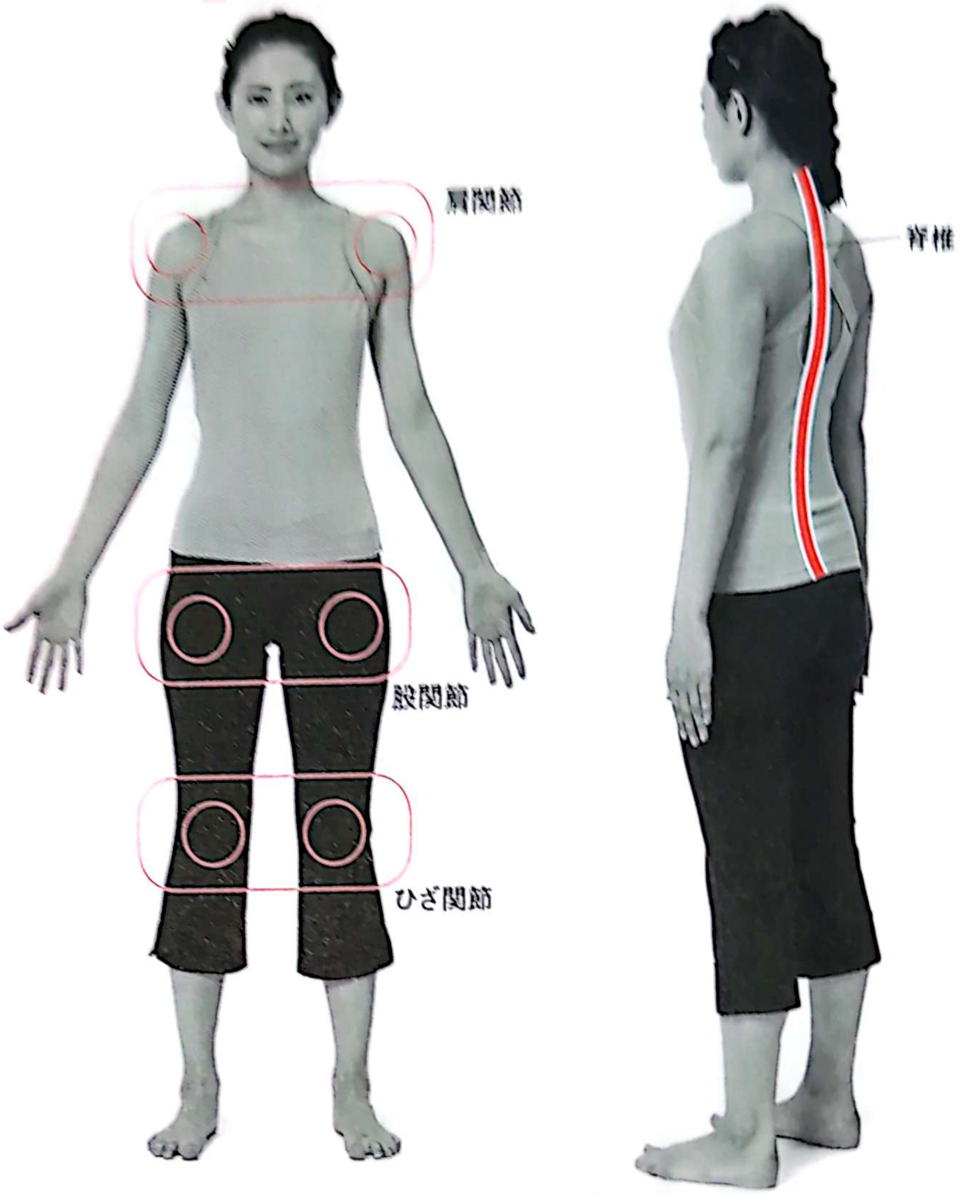
って、なめらかに動かせ、可動域（動く範囲）を大きく維持できるのが関節です。反対に、あまり使わないと、サビついてきしみ、可動域は小さくなります。

姿勢を良いバランスに保つように、足裏にメカノレセプター（力学受容器）があり、自動制御システムが働いて、それぞれの関節を正しい位置にしようとします。関節が正しい位置にあれば、関節とつながり合っている筋肉もちょうど良いバランスで働きますが、正しい位置からずれると筋肉の働きもアンバランスに。このため、使われない部分の血流が低下してコリが起こったり、使われすぎた箇所に炎症が起きて痛んだり、定着してほしくない場所に脂肪がたまる、むくむ、といった困りごとが起こります。痛みから体をかばおうとして、ますます関節の使い方が偏り、可動域は狭まる、そしてガチガチの硬い体、老化しやすい体ができあがっていきます。

関節は、全身のおよそ350カ所にあります。なかでも、**重要なのが、体の中心にある「脊椎」と、股関節、肩関節、ひざ関節の「3大関節」です。これらの関節は、年齢とともに可動域が狭まり、体の老化に直接結びつく場所。**また、組織が損傷して、整形外科の病気につながりやすい場所でもあります。つまり、今の若さを維持するための最重要箇所なのが、脊椎と3大関節なのです。

CamScannerでスキャン

重要なのは脊椎と3大関節



体の中心軸を通るのが「脊椎」。「肩関節」と「股関節」、「ひざ関節」は互いにつながり合い、連動して、動く体を常に支えている。これらの関節は年齢とともに可動域（動く範囲）が狭まり、コリや痛み、見た目の老化とも関係する。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

全身のバランスを支え 体の中心を通る軸「脊椎（せきつい）」

私たちの背骨は、「脊椎」という関節からできています。

脊椎は、上から順に、7個の頸椎（けいつい）、12個の胸椎（きょうつい）、5個の腰椎（ようつい）の合計24個の椎骨（ついこつ）が重なり合って構成されています。**椎骨と椎骨の間には「椎間板（ついかんばん）」というクッション材の軟骨**が挟まっています。脊椎を横から見ると、カーブ（湾曲）があることがわかるでしょう。実は、このカーブが、姿勢を保てるように、力を分散させています。ただ、このカーブがあるせいで、椎間板が圧迫を受け、年とともに薄くなってしまいます。だから、身長が縮むわけです。そのため、脊椎の若さを保つためには、椎間板の間をしっかり広げるようなストレッチが必要です。

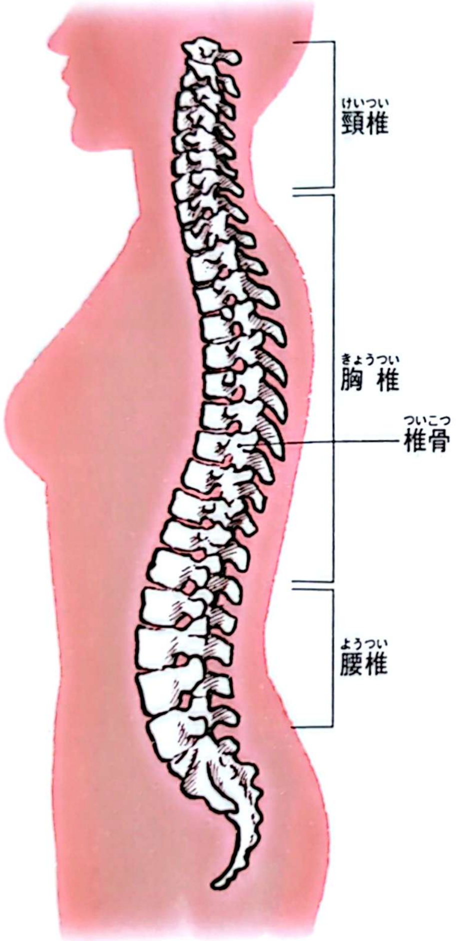
さて、ヨットの帆を支えるマストをイメージしてください。脊椎もこのマストと同じように、いろいろな方向から引っ張られながら地面に対して垂直を維持しようとします。ヨットのマストは船のデッキに接地しているのに対して、脊椎はほかの関節とつながり合っています。だから、ほかの関節の位置や動きが悪いと、ちょうどよい張

CamScannerでスキャン

力を発揮することができず、バランスを崩して脊椎の一部分にだけ負担がかかるようになります。また、**脊椎がアンバランスだと、肩関節、股関節、ひざ関節にもその影響が及ぶ**、というふうに脊椎と3大関節は切っても切れない関係にあります。

脊椎は、この24個の積み重なった椎骨のどこかにダメージが及ぶと生体反応としてそれ以上使わないように、「硬く動きにくくなる」という状態が起こります。**一カ所が硬くなることによってその上下の椎骨にも負担がかかる**ようになり、痛みがさらに連鎖します。

S字カーブを描く「脊椎」



24個の椎骨が重なり合って、ゆるやかなS字カーブを形作っている「脊椎」。しかし、姿勢のバランスが崩れてどこか一部分に偏った負担がかかると、その上下の椎骨にも負担がかかり、痛みが連鎖していく。

脊椎の硬さは周囲に連鎖する

特に現代女性の脊椎の中でも、**硬くなりやすいのは、首のすぐ下からみぞおちの高さに12個積み重なっている「胸椎」**です。

なぜ胸椎が硬くなるのでしょうか。一番の原因は、日常の姿勢です。長時間のデスクワークによる悪い座り姿勢が固定化することです。また、胸をしっかり膨らませるような深い呼吸が行われず、ハッハッと浅い呼吸が習慣化し、胸椎がガチガチになり、柔軟性が失われている人がとても多いのです。

あなたの胸椎の柔軟性はどのくらいか、42ページのチェックで確かめることができるので、ぜひ確かめてみてください。

一般に、胸椎を前側に丸める「屈曲（くっきょく）」よりも、逆の動き、みぞおち部分を引き上げる「伸展（しんてん）」の動きのほうが苦手な人が多いようです。

なぜなら、胸椎が伸展しようとする動きを、すぐ後ろにある肩甲骨が邪魔しているから。猫背気味で、肩が前のほうに入り込む状態を「前肩（まえかた）」と呼びます。この前肩になると、胸椎の伸展の動きをしにくくなり、胸椎はさらに硬くなります。

胸椎が硬くなり、しなやかさを失うと、その上下にある頸椎や腰椎に負担がかかり、

CamScannerでスキャン

首こりや肩こり、腰痛が慢性的に。年齢とともに脊椎を支えている筋肉（脊柱起立筋）の力も衰え、常に脊椎が屈曲するようになり、ますますいい姿勢をキープできなくなってしまいます。この積み重ねによって、脊椎が骨折する「いつのまにか骨折」を引き起こすケースは、早い場合は50代から見られます。首や肩、腰が痛い。そう感じて、痛む箇所にばかりアプローチしても、原因となっている胸椎をしなやかにしなければ、症状を改善することはできません。

重力に抵抗して体を支え、あらゆる動きをコントロールする要となる背骨。本来は、**1個1個の椎骨がしなやかに連動することによって、背骨にかかる力をまんべんなく分散できる**ように体は作られています。しかし、一カ所に硬い部分があると、その上下に負担がかかり、痛みが出て、ゆがみは全身に波及していきます。

姿勢を良くしようとして、脊椎だけを真っすぐにすればいいと思っている人がいますが、脊椎とともに、連動している3大関節も含めてその動きを正していかないと、姿勢を整えていくことはできません。

ultimate stretching

若々しさのカギを握る 3大関節「肩関節」

肩関節は、肩からひじにかけての「上腕骨」、体の前側の胸骨と肩甲骨をつなぐ「鎖骨」、背中側にある三角形の「肩甲骨」の3つの骨で構成されています。

肩関節が他の関節と大きく異なるのは、関節を保護し、スムーズな動きをサポートする「関節包」で包まれた部分が肩甲骨と上腕骨のほんの一部だけであること。このため、**肩関節周囲は、「こすれる」刺激に弱く、損傷しやすい**性質を持っています。

股関節やひざ関節は、常に重みが加えられるために、軟骨などの組織に損傷が起こって初めて痛みが生じます。しかし、肩関節はもともと損傷しやすい構造となっているため、レントゲンで見たときに軟骨が正常な状態でも、痛みが起こることがあります。腕を上げようとするだけで肩から腕にかけて激痛が走る四十肩、五十肩（肩関節周囲炎）もその一種です。

動きが悪くなる、痛みが出るなど、老化の通過点になりやすいのが肩関節。肩の不調が起こったら、老け見えのサイン、と留意してください。

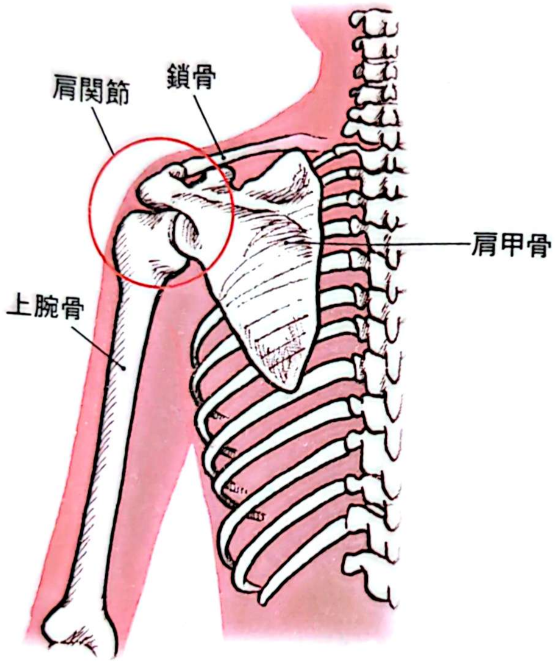
CamScannerでスキャン

とはいえ、肩関節の動きが悪くなる理由は老化だけではありません。

ここでもまた関わるのが、長時間のデスクワーク。**猫背で肩が前側に入る「前肩」になると、肩関節そのものが前側にずれこみ、炎症が起こりやすく**なります。また、スマホを操作する、料理をする、洗濯物をたたむなど日常動作の多くは肩を前に入れ込む動作であるため、**積極的に意識しないと肩は前側に入り込みやすい**のです。

肩関節の位置が前にずれると、その影響によって脊椎のカーブも崩れるために、首や腰にも痛みが連鎖しやすくなります。

こすれる刺激で傷みやすい「肩関節」



上腕骨、鎖骨、肩甲骨の3つの骨から構成される肩関節。こすれる刺激に弱く、損傷しやすい。猫背の「前肩」になると肩関節が前側にずれこみ、脊椎のカーブにも影響が及ぶ。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

座り姿勢で硬くなりやすい 3大関節「股関節」

股関節は、脚の付け根の部分にある関節です。

正常な股関節は、周囲の軟骨や筋肉、腱（けん）に支えられることによって脚の前後左右、回転といった動きをスムーズに行います。また、この**股関節は、上半身と下半身をつなぐ役割**もあります。

股関節は複数の筋肉に支えられていますが、なかでも、ももの内側にある筋肉や、もも裏の筋肉が硬いと、股関節の可動域（動かせる範囲）が狭まりやすくなります。股関節を支える力を担うこれらの筋肉がしっかり使われずに衰えてしまう原因もまた、座り姿勢にあります。

座り時間が長いと内ももの筋肉には出番がありません。また、体を楽に支えようと骨盤が後ろ側に倒れると、もも裏の筋肉にも出番がなくなり、収縮して硬くなります。

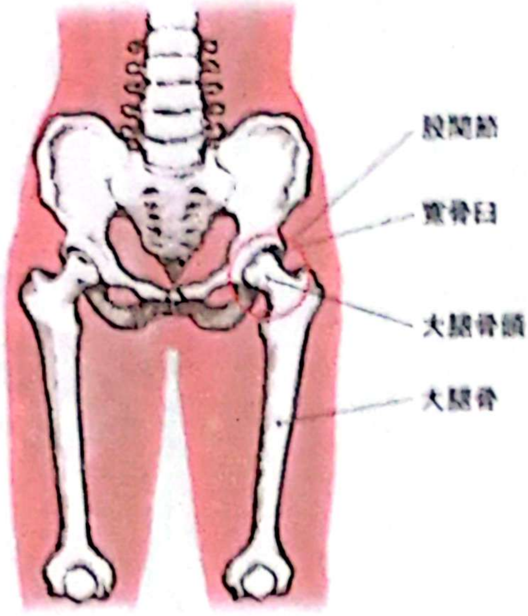
股関節を作る土台となる骨盤が後ろ側に傾くと、体の姿勢も崩れます。すると、脊椎の中でも腰の部分にある腰椎が姿勢をなんとか立て直そうとし、一部分に過剰な負担

CamScannerでスキャン

がかかる。このため腰痛が起こりやすくなります。

股関節が硬いと、立ち上がる、歩く、しゃがむといった動きを脊椎と分離して行うことができないため、股関節の硬さを脊椎が代償するようになり、ますます腰が痛みやすくなります。「脚の付け根やお尻がなぜかズキズキ痛い」というときにも、股関節につながっている筋肉や腱が過剰に引き伸ばされていることが原因であることが多いのです。あなたにはこのような症状はありませんか？

脚の動きを制御する「股関節」



脚の付け根にある関節で、脚の自由な動きをコントロール。上半身と下半身をつなぎ、上半身の重みを支える。座り姿勢が長くなると、股関節を支える筋肉が衰えて骨盤を正しく支えられなくなる。

ultimate — stretching

ねじれやすく、痛みやすい 3大関節「ひざ関節」

あなたのひざは、ヒールのある靴を履いたときに、スッと真っすぐ伸びているでしょうか。O脚やX脚気味ではないでしょうか。**年齢とともに、ひざを真っすぐに伸ばすのが難しく**なり、同時にひざの痛みも生じやすくなります。

ひざ関節は、体重を支えることを主な役目としている「荷重関節」。太ももの骨「大腿骨」と、すねの太い「脛骨」、ひざのお皿の「膝蓋骨」、すねの外側にある細い「腓骨」で構成されます。脛骨の関節部分はやや平らな形をしていて、大腿骨のボール形の関節部分を受けるような形になっているため、構造的にはやや不安定ですが、靭帯が骨と骨とをつないで補強し、ひざの安定を保っています。また、ひざ上やもも裏、ふくらはぎの筋肉が正しく働くことでひざのねじれを防いでいます。さらに、ひざ関節のまわりには軟骨や関節液があり、クッションや潤滑油の役割を果たしています。

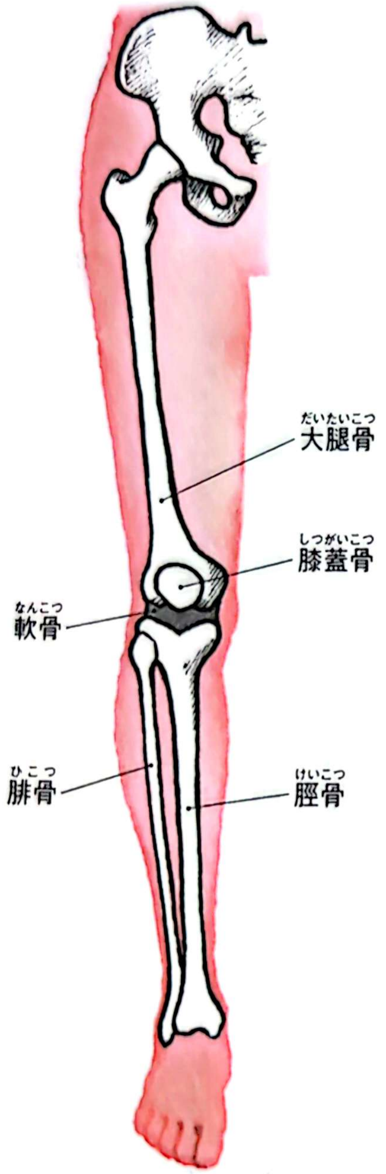
股関節からひざ関節、足首まで、真っすぐに体重がかかる角度を維持できるのが、

正常なひざです。ところが、**O脚やX脚だと、ひざ関節の一カ所に負担がかかり、軟骨がすり減り、痛みが出る**ようになります。

特に、座り姿勢が長い女性は要注意。ひざを真っすぐに伸ばすときに働く筋肉が衰えるためにひざがねじれやすいのです。

ひざに問題が生じると、動作のたびにひざがズキズキ痛むだけでなく、首、腰、股関節や足首など、体のあちこちに痛みが連鎖します。やがて体を動かすことがおっくうになり、老化してしまう——。全身の老化に歯止めをかけ、美脚を磨くために、ひざ関節をしっかりストレッチして、きれいに伸びた状態を維持することが大切です。

不安定になりやすい「ひざ関節」



太ももの大腿骨、すねの脛骨、お皿の膝蓋骨、腓骨で構成されるひざ関節。ひざ関節を周囲から支える筋肉が衰えると、ねじれてO脚やX脚に。一部分に負担がかかると軟骨がすり減って痛みが出る。

CamScannerでスキャン

ultimate

stretching

老けるかどうかは、関節の位置次第?!

いつまでも若々しく、そしてコリや痛みのない体をキープしたい――それには、体の軸となる脊椎、そして3大関節が柔軟に動き、かつ正しい位置におさまっていることがとても大切です。体のどこかにお悩みの女性は、「ぽこんと出たお腹を引っ込めたい」「太ももを細くしたい」「背中のお肉をどうにかしたい」というふうに、ピンポイントに着目してケアをしたり、筋トレをしたりすることが多いものです。しかし、**本当に大切なのは、体を支える複数の関節、そして周囲の筋肉がバランス良く働く**ようにすること。その目標がクリアできれば、引き締まったボディライン、コリや痛みのない体は自然と手に入れられます。

ここで、大切なことをお伝えします。**3大関節は、老化とともにその位置が変わります。**その変化を示したのが、24ページからのイラストです。

例えば、20代。10代の体型とあまり変わらず、筋肉量も多いので、姿勢も崩れにくい状態です。肩関節も股関節も正常な位置にあり、ひざも真っすぐ伸びた若々しさあ

ふれる状態です。

30代以降になると、運動習慣がない場合には筋肉量が減少しはじめます。筋肉が衰えるにしたがって、関節の位置にも変化が起こります。

例えば、下腹部の筋力が落ちると腰が反り、骨盤が前傾し、股関節は内側に入りこむ「出っ尻型」に。一見、姿勢は良さそうに見えますが、腰が反りすぎて脊椎の一部に負担がかかり、腰痛を起こしやすいのが特徴です。

一方、背筋の力が落ちると、頭と肩関節が前側に入る「猫背肩こり型」に。デスクワークの人に多いのがこのタイプです。猫背になるので脊椎のバランスが悪くなり、肩や首のコリが慢性化しやすくなります。

さらに関節を支える筋力が低下すると、「猫背たれ尻型」に。肩関節はすっかり前側に入り込み、骨盤が後ろに傾いて股関節は前側に向きます。股関節の動きが悪いために、脚が上がりにくく、つまずきやすくなります。

老化が進行し、姿勢を保つ全身の筋肉が衰えると「省エネ老人型」となります。肩は前側に、腰は曲がり、ひざも曲がります。少し動いただけでも疲れやすくなり、動くことがおっくうになります。あなたの関節は今、どの位置にありますか？

人は関節の位置とともに老けていく！

老化とともに背中が丸まっていくだけでなく、肩関節や股関節、ひざ関節の位置も変わっていきます。あなたの姿勢はどれに近い？　それによって関節の状態がわかります。

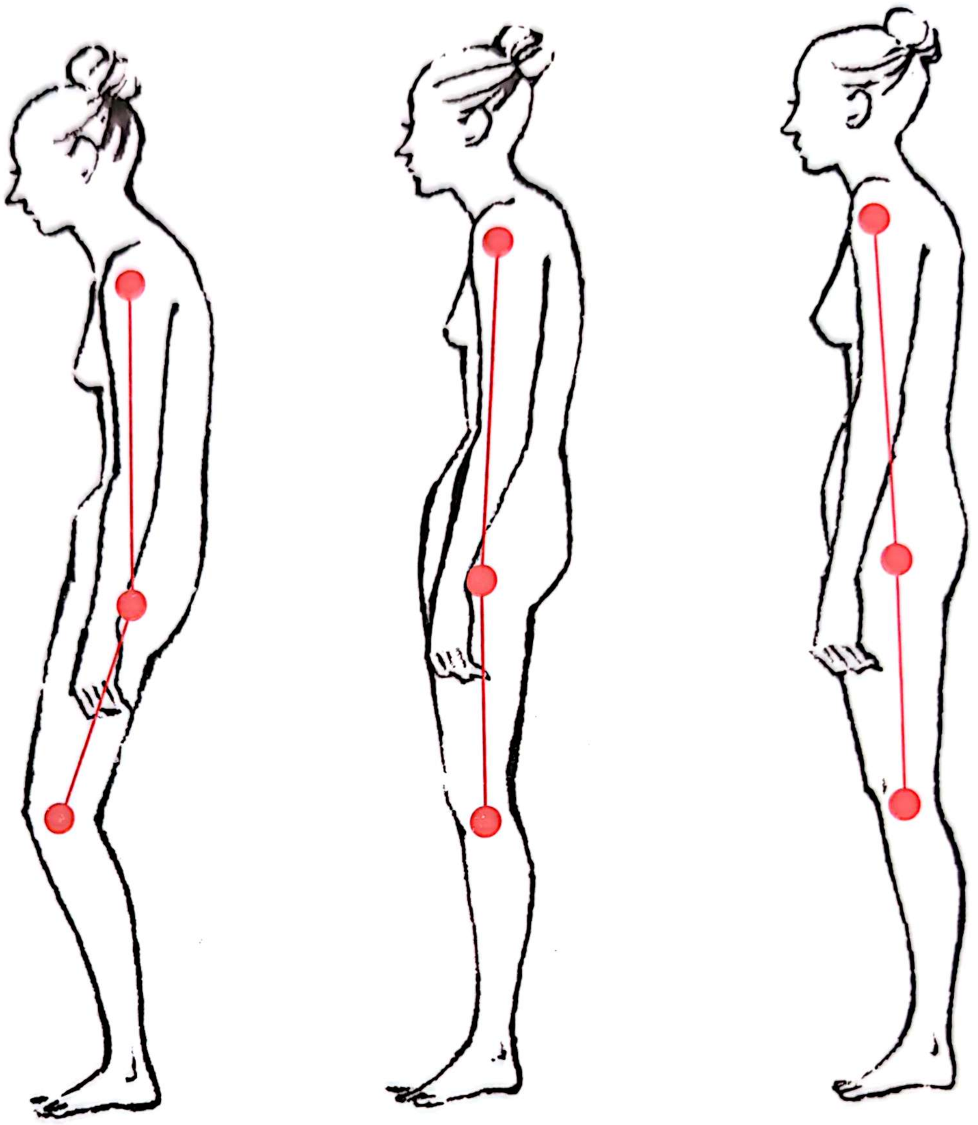
腰が反った
「出っ尻型」

下腹部の筋力が落ちると、腰が反ってお尻が突き出る姿勢になる。背中が丸まっているわけではないので一見姿勢が良さそうに見えるが、常に腰が反りすぎているので、腰痛を起こしやすい。

若々しく
理想的な姿勢

肩関節、股関節、ひざ関節が一直線上に並ぶ理想的な美しい姿勢。斜線部分は姿勢を支える筋肉、抗重力筋。脊椎に沿う脊柱起立筋、背中の広背筋、真っすぐ伸びるひざ関節を支える大腿四頭筋などが機能している。

CamScannerでスキャン



疲れやすく太りやすい
「省エネ老人型」
姿勢を保つ筋肉が全体的に衰えると、典型的な老け見え姿勢になる。肩関節は前側に、腰が曲がり、ひざ関節も曲がる。基礎代謝も落ちて、脂肪がつきやすくなる。少し動いただけで疲れてしまう。体のあちこちが慢性的に痛む。

転びやすくなる
「猫背たれ尻型」
腹筋力、背筋力がともに低下すると、この姿勢に。肩関節は前にずれこみ、骨盤は後ろ側に傾き、股関節は前側に。お尻が垂れやすい。首と腰に痛みが出やすくなる。股関節が硬くなり、小さな段差にもつまずきやすくなる。

頭と肩が前側に
「猫背肩こり型」
姿勢を支える背筋力が落ちると、猫背で肩関節が前に入った姿勢に。デスクワークの人がなりやすい。頭が前に出て、あごも突き出る。肩や首のコリが慢性化しやすい。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

肋骨と骨盤の間に、「指4本」が入りますか？

前ページでご説明したように、年齢とともに姿勢は徐々に変化していきます。背中が丸まり、姿勢が悪くなり、老けた印象になっていきます。

その変化は端的にどこに表れるか――私はとてもわかりやすいチェック方法として、「肋骨と骨盤の距離」に注目しています。

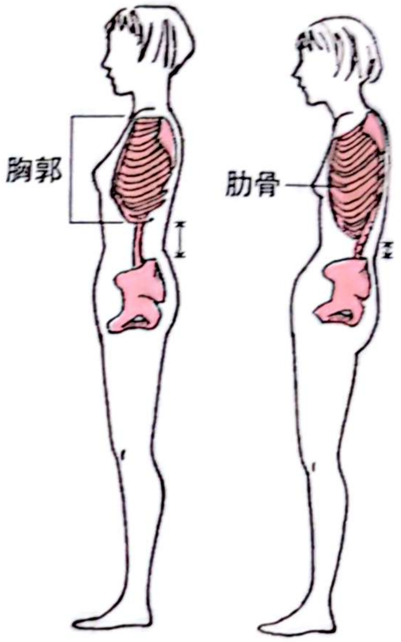
さっそく、次ページのイラストを参考に、あなたのいつもの姿勢の状態で、肋骨の一番下と骨盤の間に指4本が入るかどうか、確かめてみましょう。

座ったままの状態でもかまいません。人さし指から小指までの4本がすっぽりとおさまるようなら、あなたは若々しい体の持ち主といえます。でも、「4本全部は入らない」という人もたくさんいるはず。実は、年齢とともに目に見えて縮まってくるのが、この「肋骨と骨盤の距離」なのです。

CamScannerでスキャン

「指4本」が 肋骨の一番下と骨盤の間に入りますか？

姿勢を安定させる筋力があるかどうかを簡単にチェックできるのが、「肋骨と骨盤の距離」チェック。力まず、指を入れて、4本入ればOK。年齢とともに、この距離は縮まりやすく、老け見え姿勢の大きな原因になる。



親指を背中側に回し、人さし指を胸郭の下端である肋骨の一番下にセットする。人さし指から小指まで、指4本分が「肋骨の一番下と骨盤の間」におさまれば、姿勢を保持する筋力が働いている。4本すべてが入らない場合は、本書のストレッチを続けて、4本がラクラク入るようになるのを目標にして。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

「肋骨と骨盤の間が縮まる」とお腹ぽっこりが加速する！

「肋骨と骨盤の間の距離が縮まる」＝「老化のサイン」

この意味をさらに説明しましょう。肋骨は、「胸郭」の前側にある骨です。胸郭は、12個の胸椎と肋骨などからできていて、カゴのような形で心臓や肺を守っています（前ページ図）。すべての腹筋は肋骨から骨盤についていて、腹部にある内臓を支えています。

「胸椎は脊椎の中でも動きにくい箇所」と14ページでもご説明しましたが、このように肋骨がついていることも、胸椎が大きく動かない原因のひとつです。

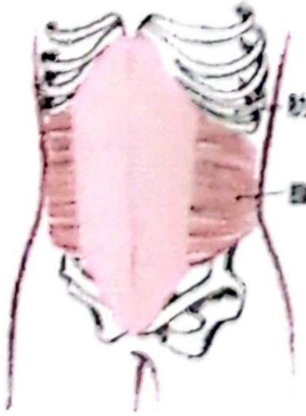
しかし、お腹にも守るべき大切な内臓があります。そこで、最も深い部分でお腹まわりを覆う「腹横筋」のほか、お腹の中央を縦に走る「腹直筋」、脇腹を斜めに走る「外腹斜筋」「内腹斜筋」という腹筋群により内臓の守りを固めています。しかし、腹筋群が衰えてくると、重力の影響を受けて胸郭は下がり、それにともなって「肋骨と骨盤の距離」が縮んでくるのです。おさまっている内臓の量は変わらないので、この

CamScannerでスキャン

距離が縮んだ分だけ内臓は前に押し出され、「体重は変わらないのにお腹がぽっこり出る」という現象が起こります。

胸を開いて胸郭を上向きに引き上げた、若々しい理想的な姿勢をキープするには、その姿勢を支える腹筋群が力を発揮できるようにしなければいけません。**その核となるのが「腹横筋」です。**腹横筋は、腹直筋や腹斜筋をめくったさらに奥にあり、コルセットのようにお腹を包み込むインナーマッスル（深層筋）です。内臓を正しい位置に保ち、姿勢を安定させて腰椎の負担を軽くする、という役割があるため、**腹横筋が衰えると、「お腹ぽっこり」「腰痛」という2つのお悩みがもれなく生じます。**さらに胸郭が前に傾けば、バストも下がってしまいます。

姿勢を支える核
「腹横筋」



腹横筋はお腹をコルセットのように包み込むインナーマッスル（深層筋）。

CamScannerでスキャン

ultimate

一

stretching

正しい関節位置を保持する「究極のストレッチ」

「腹横筋」は、胸郭を引き上げ、長時間いい姿勢を維持するための持久筋です。この筋肉が弱くなると、しょぼしょぼと背中を丸めた老け込み姿勢に。反対にこの筋肉を強くすれば、いい姿勢を無理なく保てます。ぜひ、日常の習慣として、肋骨と骨盤の間に指4本が入る姿勢を意識しましょう。

もちろん、肩関節が前に出る、ひざが曲がる、股関節がねじれる、というふうに正しい関節位置から外れた老化姿勢の解消のためにも、関節を支える筋力をつけることは不可欠です。

重力に対抗して、正しい関節位置を保持し、姿勢を支える筋肉のことを「抗重力筋」といいます。しかし、何もしないでいると筋肉量は年齢とともにどんどん減少します。加齢に伴う筋肉量の減少については、さまざまな研究があります。

一般に筋肉は20代から1年に0・5%ずつ減少し、20〜60代までの40年間で20%ほど減少します。さらに60歳を過ぎると、毎年1%ずつと減少率が高まることもわかっ

CamScannerでスキャン

ています。**単純計算をすると、20～80代の間に、筋肉量は40％も減ってしまう**のです。

加齢により筋肉が減少することを、医学的には「サルコペニア（加齢性筋肉減少症）」といいます。このサルコペニアは、姿勢を保つ筋肉である抗重力筋から始まりやすい、ということも明らかになっています。背中の広背筋や脊柱起立筋、お腹の腹筋群、腸腰筋、お尻の殿筋といった抗重力筋が衰えると、立ち上がったり歩いたりすることがだんだんおっくうになります。そして、脚が上がりにくくなり、つまずいて骨折してしまうと、寝たきりになり、どんどん老化が加速します。

まず**最初に体で起こっているのは、筋力の衰え**です。加齢とともに筋力で姿勢を支えることができなくなるから、徐々に肋骨と骨盤の距離が縮まります。そして、さらに姿勢が悪くなり、悪い姿勢によって長年圧迫を受け続けた胸椎や腰椎の最もきついカーブの骨が、つぶれてしまうのです。

「サルコペニアはお年寄りの話」と思っていたら、間違いです。年をとっていなくても、入院などで絶対安静が必要になって活動量が落ちると、筋肉量は1日当たり2～3％落ちるといわれています。あるいは「ベッド上臥床」といって、「トイレに立つなど少しは動くことができるけれど基本はあおむけに寝ている」という状態だと、1

日に1～2％の筋肉が落ちる、というデータもあります。考えてみれば、この「ベッド上臥床」というのは、入院している状態だけとは限りません。例えば、一日中家にいて50歩ぐらいしか歩かない人にそのまま当てはまる状態だと思いませんか。休日に引きこもってゴロゴロしている人は、「サルコペニアが少しずつ進行している」という自覚を持っていただきたいのです。

町を歩いている背中の曲がったおばあさんは、いつから曲がってきたのか？　実は本人は気づいていません。気づいたらこうなっていた、と答えるはず。つまり老化とは、自分が気づかないうちにどんどん進行するのです。

これではいけない！　と思ったあなたに、いよいよ「究極のストレッチ」をお伝えしていきたいと思います。

まずは、これだけは毎日行ってほしい「基本の関節ストレッチ」をご紹介します。そして、あなたの全身の関節がどのような状態であるかをチェックしましょう。硬くなっている関節が見つかれば、その関節のストレッチも合わせて行ってください。

CamScannerでスキャン

まずはこれだけ!

UPとDOWNがカギ

基本の関節ストレッチ

関節の位置を整え、若々しいカラダを取り戻すためには
UP と DOWN の「基本の関節ストレッチ」を。
1 日 5 回ずつやるだけ!　たった 3 分で OK だ。

CamScannerでスキャン

UP+DOWN
関節をリセット！

正しい姿勢で伸びることで脊椎の椎骨の間をしっかり伸ばしていく。両腕を真上に真っすぐ伸ばしてさびつきがちな肩関節の動きがスムーズに。お尻に力を入れることで内ももの筋肉が鍛えられ、股関節が正しい位置におさまる。左右のかかとをくっつけて脚を伸ばすことによって、ひざを真っすぐにし、ひざ関節の位置もリセットできる。

CamScannerでスキャン

たった3分！
これで全身の

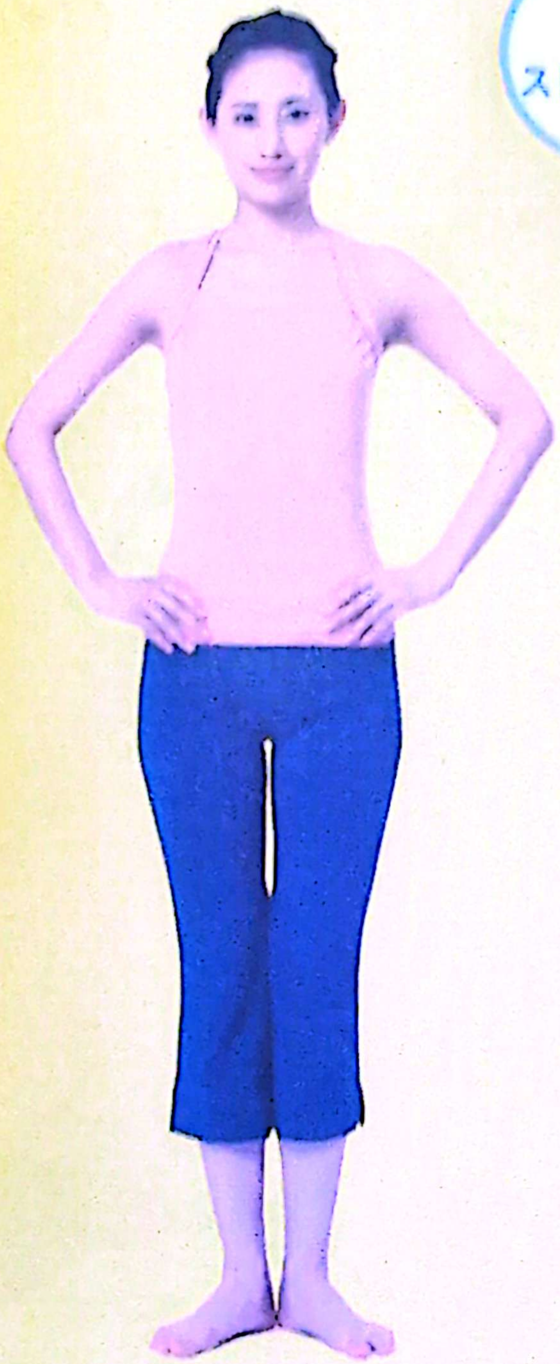
脊椎を真上に真っすぐに伸ばしたまま、腰を下ろしていくことによって、脊椎と分離させて股関節、ひざ関節を使うトレーニングができる。腰をしっかり落として、重力と自分の重みで太ももやお尻への負荷を高め、股関節周囲の筋力も取り戻せる。太もものたるみも、すっきり解消！

CamScannerでスキャン

お尻とお腹が引き上がるUPストレッチ

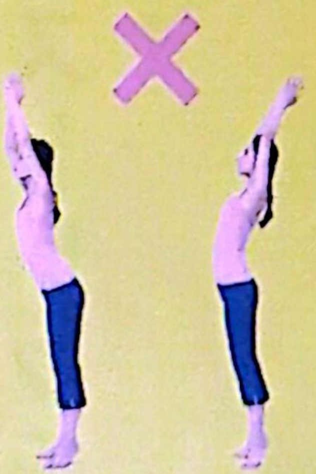
UP
ストレッチ

つま先立ちをして、さらに体を真上に伸ばすエクササイズ。お腹を引っ込めながら、手とつま先で体を引っ張り合う意識で上へ上へと伸びる。ひじとひざが曲がらないよう注意しよう。



1 左右のかかとをくっつけて立つ。お腹を引っ込め、お尻に力を入れて締める。ももの内側の筋肉を意識し、つま先立ち。背中は反らないよう注意。

5~10秒
キープ
×5回



前のめりになったり
後ろに反ってはダメ

真っすぐ上へ伸びよう

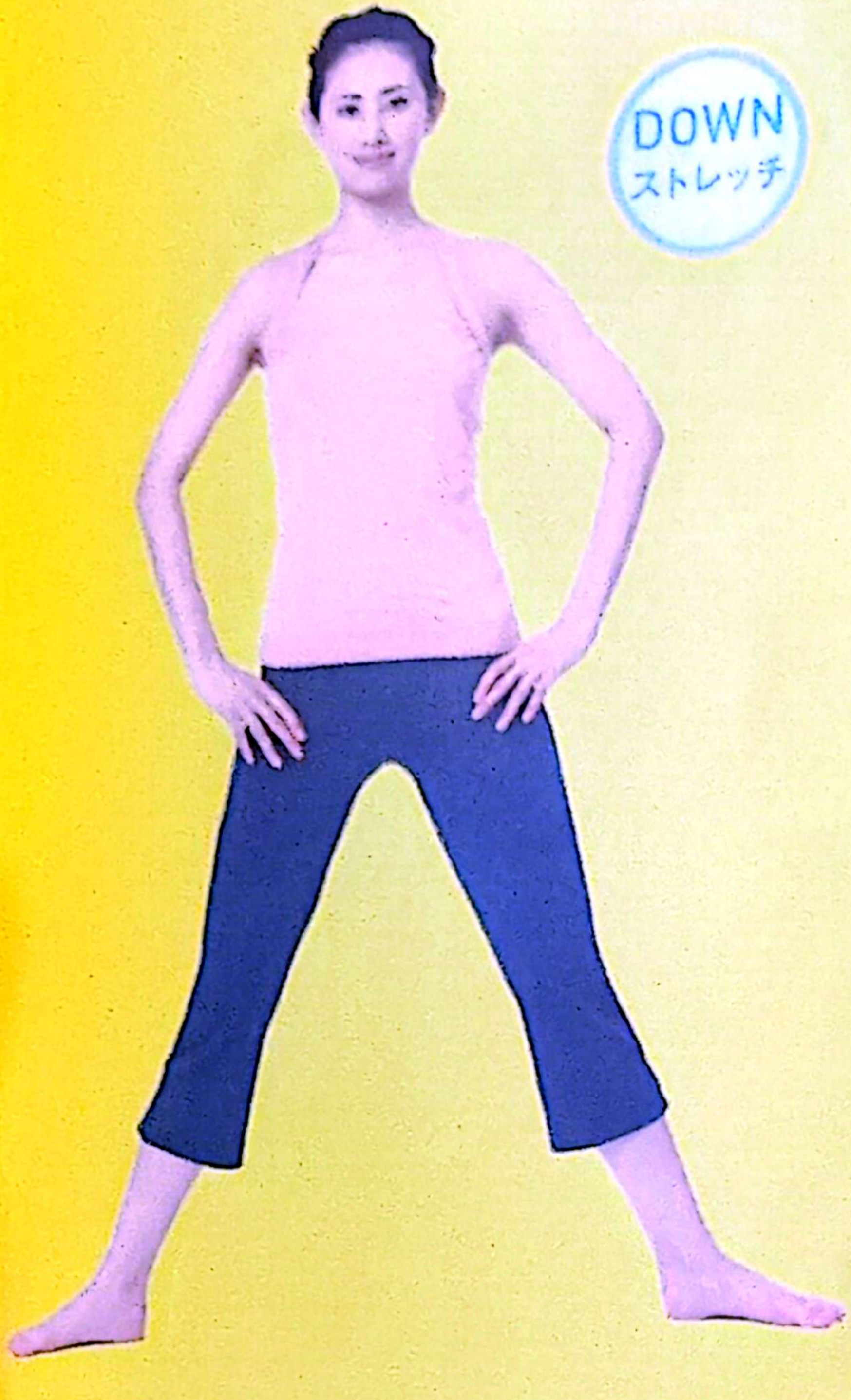
※バランスを崩して転倒しないように注意しましょう。また、周囲に当たって危ないものがないか確認してから行ってください。

2 両腕を上げ、真っすぐ真上に伸びる。足指の腹で地面を押すように。ひざとふくらはぎをなるべくくっつける。5~10秒キープ。5回繰り返す。

CamScannerでスキャン

太ももの たるみも解消！ DOWNストレッチ

お相撲さんのしこ踏みのように、腰を落とすエクササイズ。つま先とひざを同じ方向に向けるとひざが痛くならない。股関節を柔軟にし、体の軸を作り、内ももを引き締める効果も得られる。



1 肩幅よりも広く足を開き、つま先は外側に向ける。つま先とひざのお皿が同じ方向を向くようにすると、ひざ関節が痛くならない。

CamScannerでスキャン

❷ 上体を真っすぐ立てた状態で、腰をひざの高さまで落とす。5〜10秒キープ。5回繰り返す。ひざが内側に入ってしまう人は、手でひざを後ろ側に押して股関節をしっかり開こう。

CamScannerでスキャン

重心をとらえる筋力を磨けば関節を柔軟にできる！

忙しくても、これだけはやってほしいのが「UPストレッチ」と「DOWNストレッチ」。この2つの「基本の関節ストレッチ」ができるかどうかで、あなたの関節が全身を正しく支えているかどうかの確認にもなり、**毎日続けることで関節の柔軟性と安定性を高めていく**ことができます。関節がガチガチに硬い人は、関節を支える筋力が不足しています。筋肉が力を発揮すれば関節も柔軟に動き、可動域が広がります。

2つのストレッチは、重力に抗い関節を正しく支える**全身の抗重力筋をも一気に鍛えられる**優れた動きです。「ラクだから」とバランスを崩した姿勢をそのまま放置しがちですが、これが老化の原因に。このストレッチでは「重心がどこにあるのがベストの状態か」を体に再学習させます。UPでは、つま先立ちというアンバランスな状態を作ることによって重心をとらえる力を磨き、DOWNでは、しこ踏みのように腰をしっかり落とす動きで体を前後左右から支える関節の位置、それを支える筋肉の力を強化します。お尻は上がり、お腹もへこみます！

あなたは大丈夫？
脊椎と３大関節のチェック

関節が硬いと痛みやコリの原因に

脊椎と３大関節は、年齢とともに可動域（無理なく動かせる範囲や角度）が狭まる部位。あなたは硬くなっていないか、早速チェックしましょう！

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

首こりの引き金にも「脊椎」のチェック

脊椎の「屈曲」「伸展」の動きをチェック。脊椎の動きが悪くなると、首や肩のコリ、腰痛が起こりやすく、胸を開いた若々しい姿勢が維持しにくくなる。

CHECK!

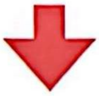
背中を丸めて おでこがひざにつく？

脊椎チェック①

脊椎の「屈曲」の動きをチェック。首、背中、腰まで1個1個の脊椎を丸くする意識で前側に曲げていく。胸椎に柔軟性があれば、くるくるとスムーズに曲げられ、最後はおでこがひざにつく。脊椎全体がまんべんなく丸くならず、腰だけが真っすぐのままでバタンと倒れるようではダメ。わからなければ、真横から写真を撮ってもらって確認するといい。

CamScannerでスキャン

CHECK！ **お腹をつけたまま 胸から上を上げられる？**



脊椎チェック②

脊椎の「伸展」をチェック。うつぶせになって胸の横に手をつく。あごは引いたまま、ネックレスを見せるようなイメージでみぞおちから上を引き上げる。スムーズに上体を引き上げることができる？

1つでもできない人は脊椎ストレッチ（49ページ〜）を

CamScannerでスキャン

ultimate

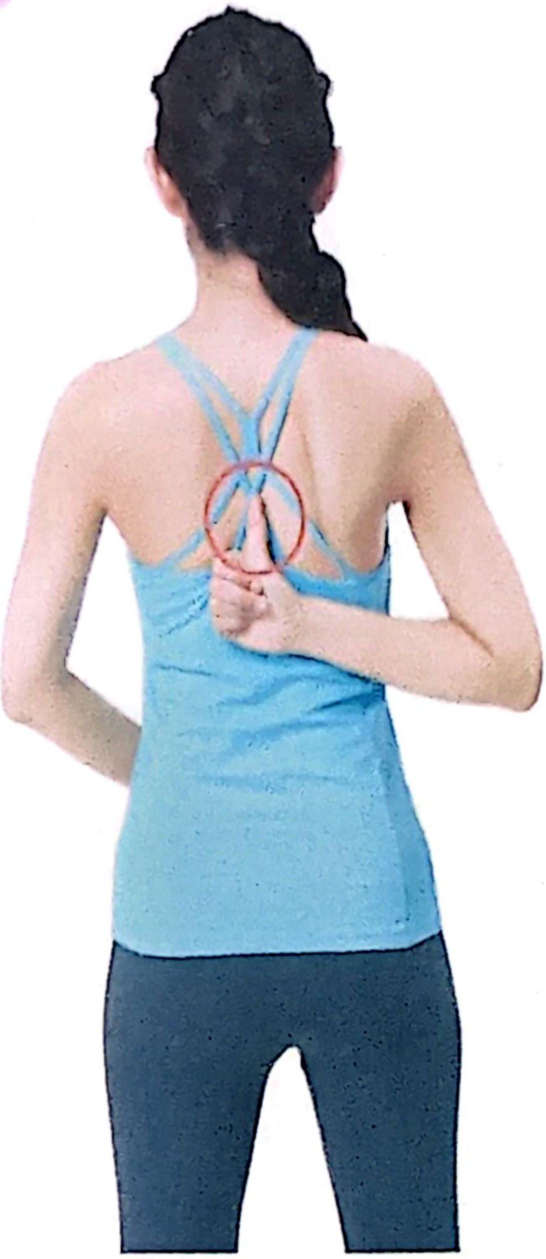
stretching

肩こり・四十肩の原因に「肩関節」のチェック

肩関節の「屈曲」「外転」「内旋」、3つの動きができるかをチェック。肩関節の動きが悪くなると、肩こりや四十肩はもちろん、肩が前側に入り、老け込んだ姿勢になってしまう。

CHECK!

みぞおちのあたりまで親指が届く?



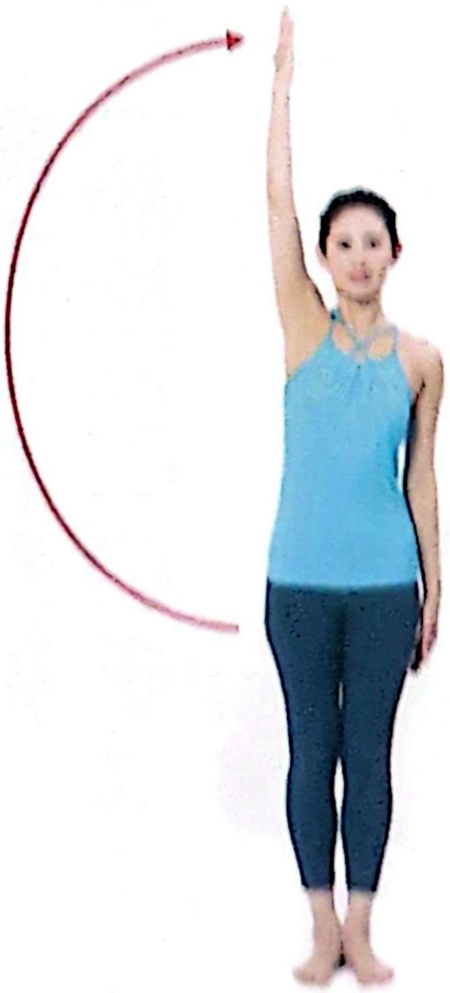
肩関節チェック ①

親指を立てた手を後ろ手にして背中側に回す。立てた親指が、みぞおちの真裏の高さまでスムーズに上がる？　この動きで肩関節の「内旋」をチェック。左右差がないかも確認しよう。

CamScannerでスキャン

CHECK! 横から上へ上げられる？

CHECK! 前から上へ腕を上げられる？



肩関節チェック 3

体の真横から真上に向かって片側ずつ上げる。年齢とともに肩甲骨のすべりが悪くなると「真横から上」に持ち上げる「外転」の動作が苦手になる人が多い。左右とも行う。

肩関節チェック 4

肩関節の「屈曲」の動きを確認。両腕を体の前側から真上方向にスムーズに上げられる？　横から見て真上に行く手前で止まってしまう場合は、肩関節の可動域が狭い。左右とも行う。

1つでもできない人は肩関節ストレッチ（67ページ～）を

腰痛にも影響「股関節」のチェック

股関節の動きが悪くなると、腰を安定して支えることができず、腰痛が起こりやすくなる。あおむけに寝て、「屈曲」と「外旋」の動きをチェックしよう。

CHECK! ひざを手で抱えられる？

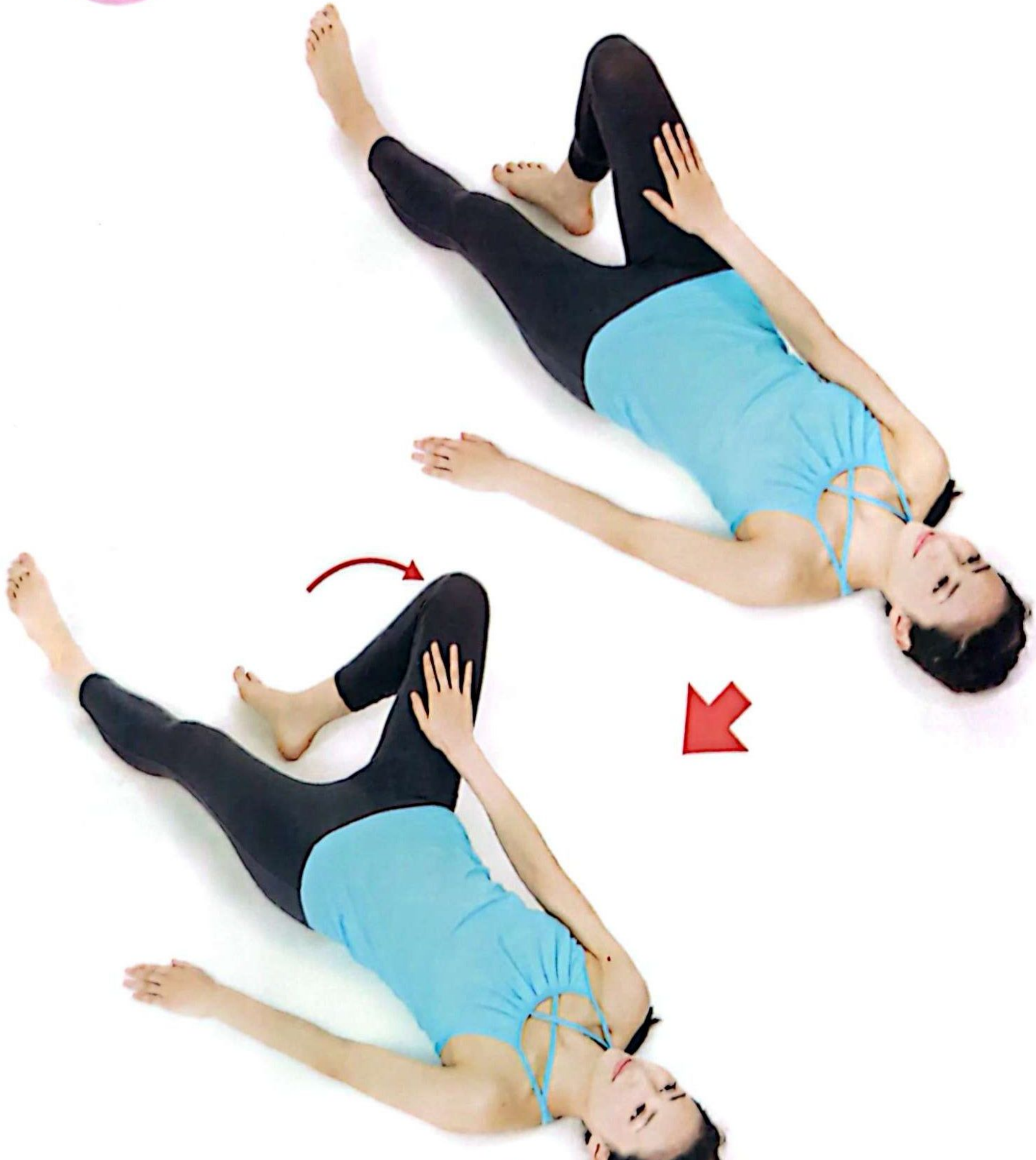
股関節チェック 1

あおむけになり、片ひざを抱えて胸に引きつける「屈曲」の動きで、引っかかる感じ、詰まる感じはない？　反対側の骨盤が、ひざの動きにつられて浮かないように注意。もう一方の脚でも同様に行おう。

CamScannerでスキャン

CHECK!

床から45度くらいまでひざを倒せる？



股関節チェック ②

あおむけで片ひざを立て、手を添えながら横に倒す「外旋」の動き。左右の骨盤が浮かないよう床につけ、床から45度ぐらいの位置まで倒すことができる？　反対側でも同様に行おう。

1つでもできない人は股関節ストレッチ（67ページ～）を

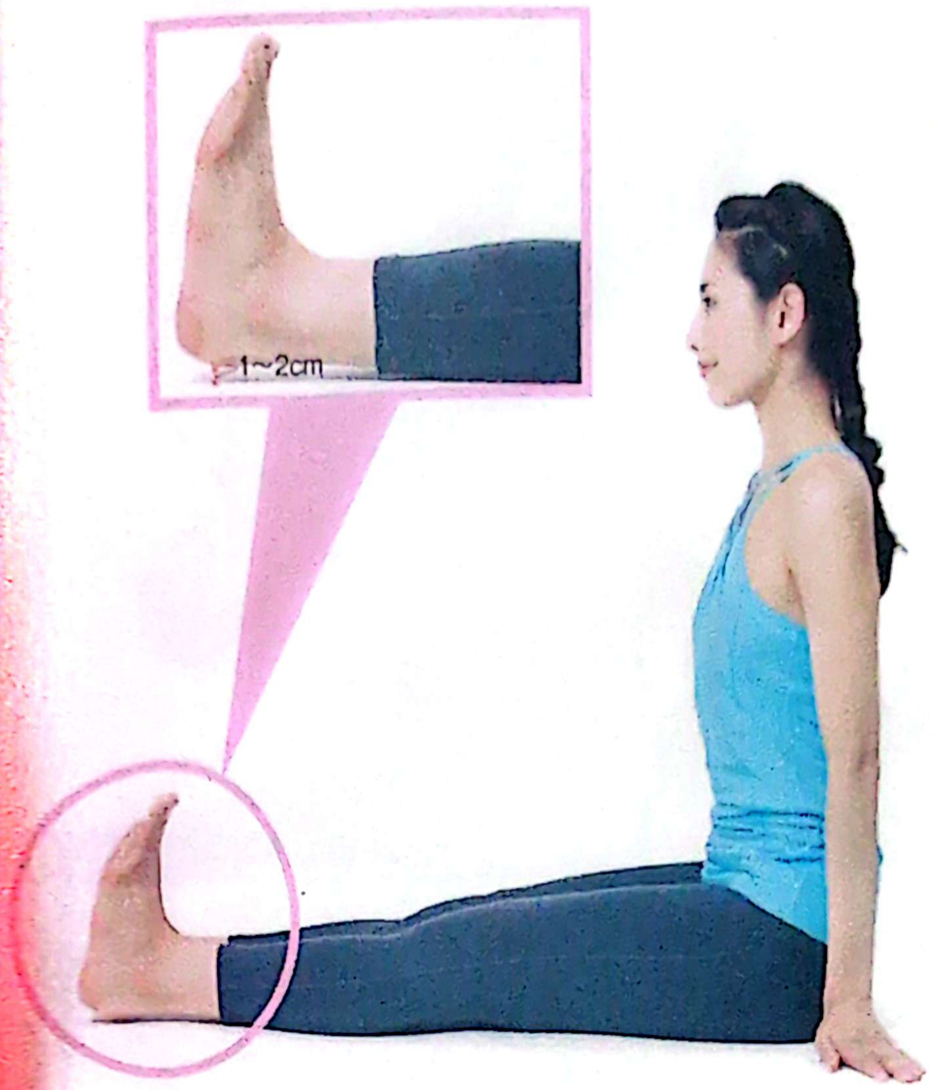
CamScannerでスキャン

ultimate
stretching

真っすぐ伸びる？「ひざ関節」のチェック

ひざ関節にねじれた方向の力がかかると、ひざ痛やO脚、X脚の原因になる。ひざ関節をバランスよく支え、きれいに伸ばすことができる筋力があるかをチェック。

CHECK!
ひざをぴんと伸ばしたときかかとが少し浮き上がる？



ひざ関節チェック

床に座り、背すじを真っすぐ伸ばし、ひざとつま先は真上に向ける。ひざ裏を床にぴったりつけたとき、かかとが1〜2cm浮けば、太もも前の大腿四頭筋の力を確認できる。

できない人はひざ関節ストレッチ（121ページ〜）を

CamScannerでスキャン

首こりや腰痛を防ぐ

基本の
脊椎ストレッチ

脊椎は、ただ真っすぐにすればいいものだと思っていませんか？
前後、左右、そしてひねりの動きがまんべんなくできる脊椎に整えて、
全身をしなやかにしましょう。

こんな不調や悩みに効く！

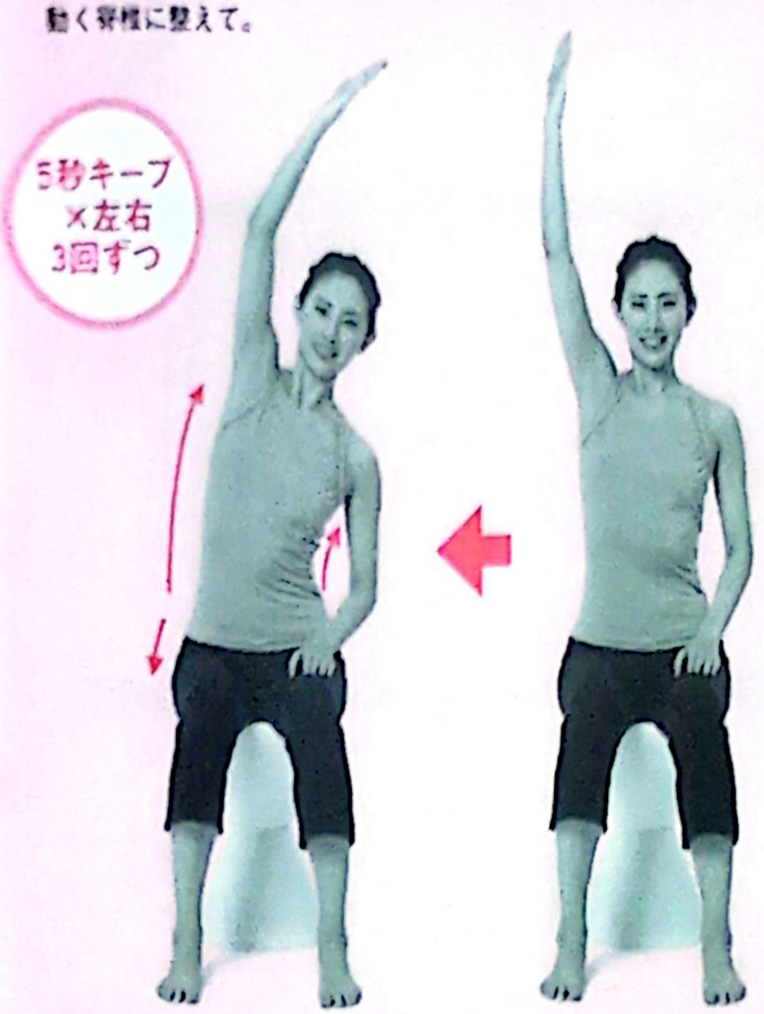
- ☑ 首こり
- ☑ 腰痛
- ☑ 肩こり

CamScannerでスキャン

〈脊椎の左右差を整える〉
基本の脊椎ストレッチ 1 2

1 左右

脊椎を左右に曲げる「側屈」の動きで、左右均等にしなやかに動く脊椎に整えて。



① ひざと股関節が90度に折れるように、イスに姿勢よく座る。片手を上に上げる。

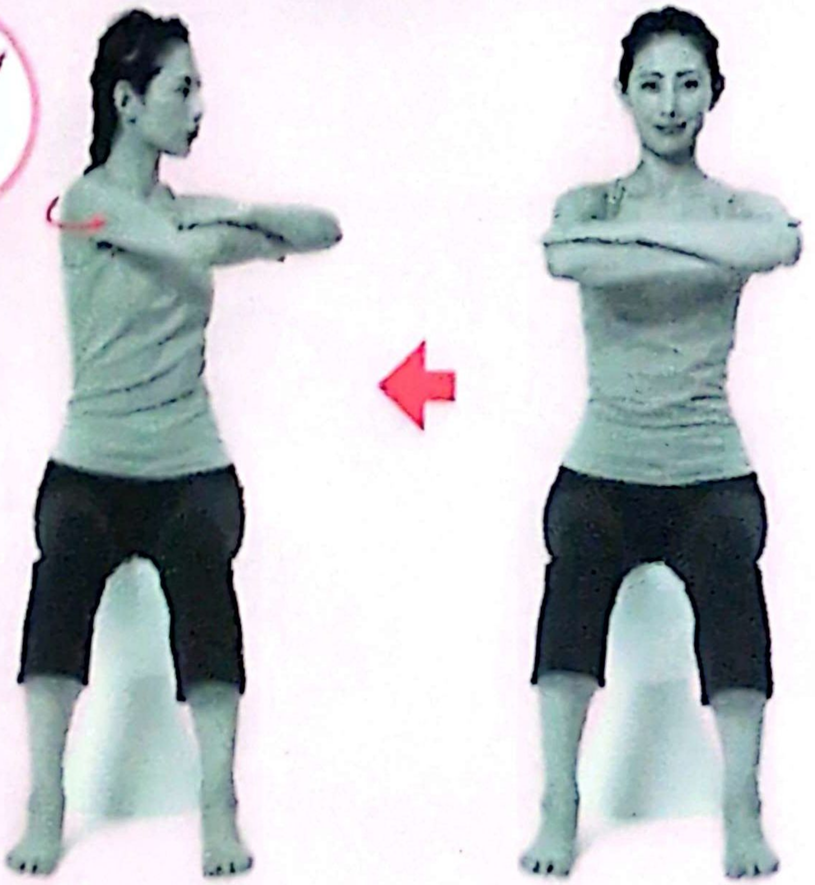
② 手を上げた側のお尻を床側に突き刺すように意識し、腕を上にぐーっと伸ばしながら横に倒していく。反対側も同様に行う。

CamScannerでスキャン

2 ひねり

脊椎を「回旋」させる、ひねりの動きも、左右差が表れがち。
均等にストレッチする習慣をつけよう。

5秒キープ×左右3回ずつ



① イスに姿勢良く座る。お尻の座骨（骨盤の底、イスの座面にぐりぐりと触れる部分）をしっかりつける。両腕を胸の前でクロスし、息を吸う。

② 息を吐きながら、ひねっていく。前に組んだ腕の中心とあご先を結んだラインを変えずに、ひねることができるところまでひねり、息を吸いながら戻す。反対側でも同様に。

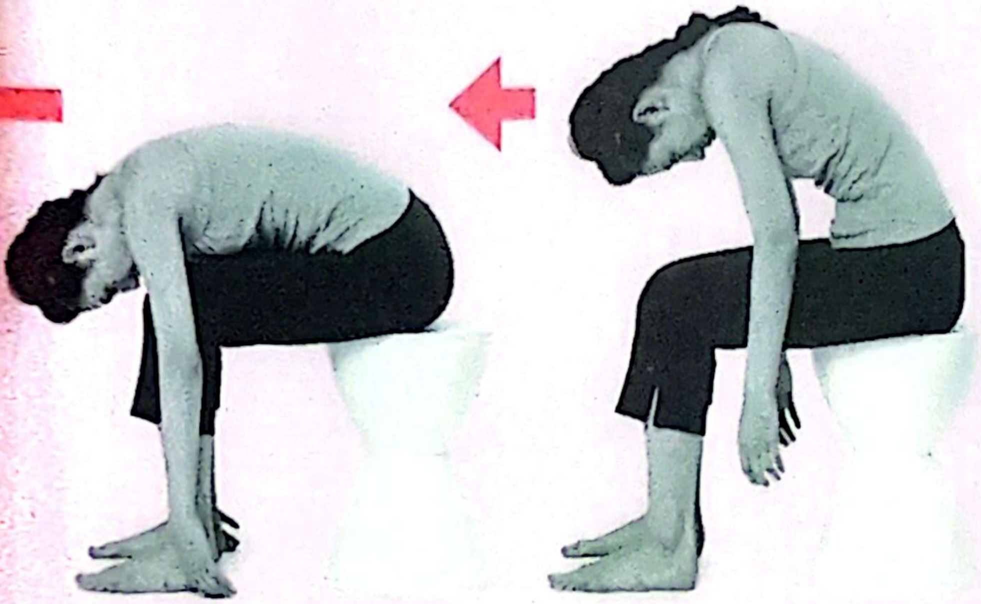
CamScannerでスキャン

〈脊椎の動きをスムーズに〉
基本の脊椎ストレッチ 3

3 屈曲と伸展

頸椎、胸椎、腰椎の24個の積み重なった椎骨1つひとつの動きを感じながら、ゆっくりと屈曲し、次に伸展していくひとつながりのストレッチ。なめらかに動くことを目指して。

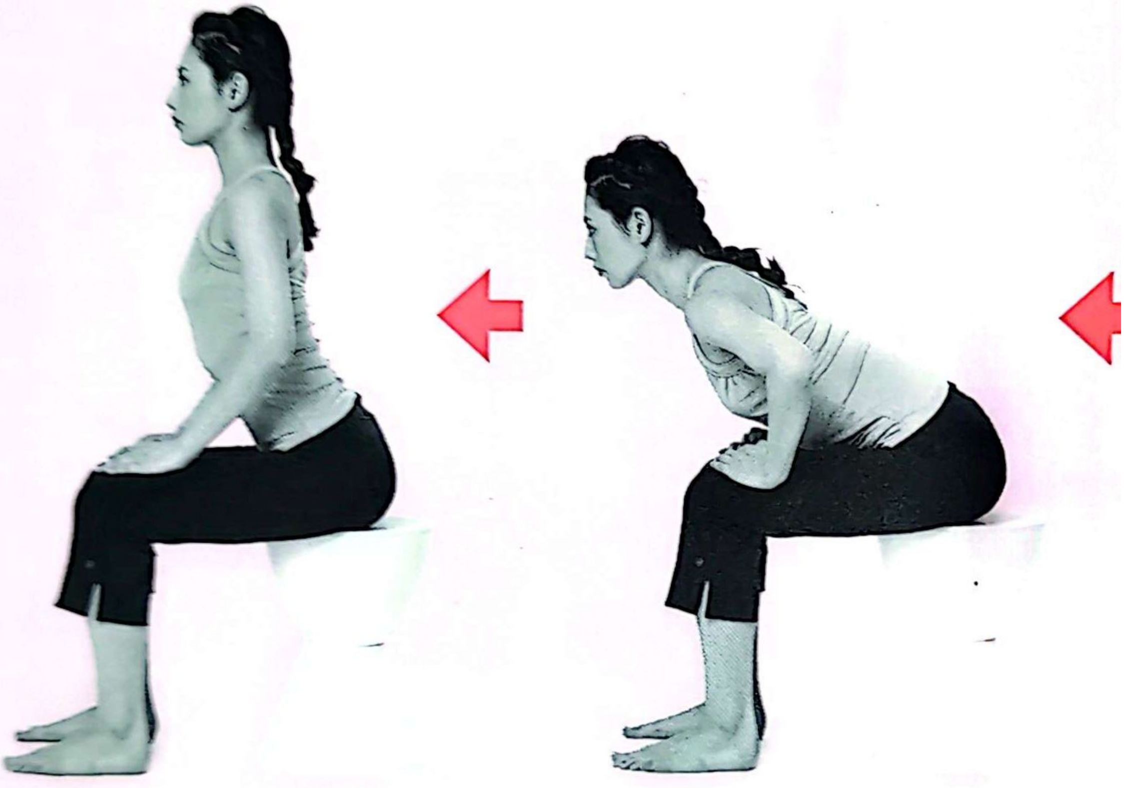
ゆっくりと首から丸める



① イスに座り、背骨を上から1つずつ丸く曲げていく。首、背中、腰の順に。腕は脱力して横に伸ばす。背骨をくるくるっと丸める意識で曲げきる。

CamScannerでスキャン

ゆっくりと首から反らせる



❷ まず顔だけを上げ、両ひざに手を置き、顔は正面を向く。正面にいる人にネックレスを見せるように、ゆっくりと首から体を反らせていく。波打つようになめらかに動かしていくのを繰り返す。1回でOK。

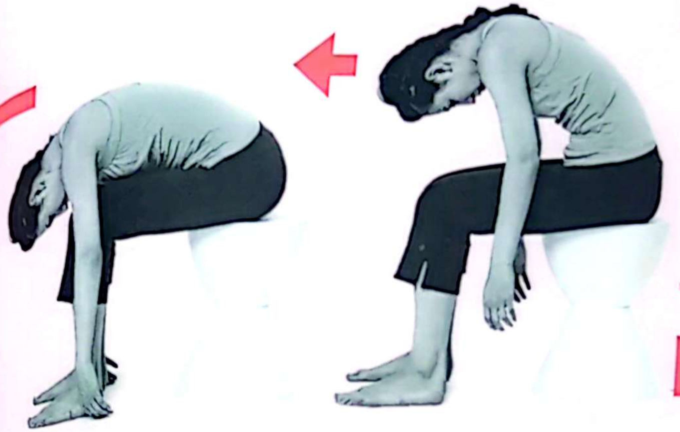
CamScannerでスキャン

〈脊椎の動きをスムーズに〉基本の脊椎ストレッチ 3

3 屈曲と伸展

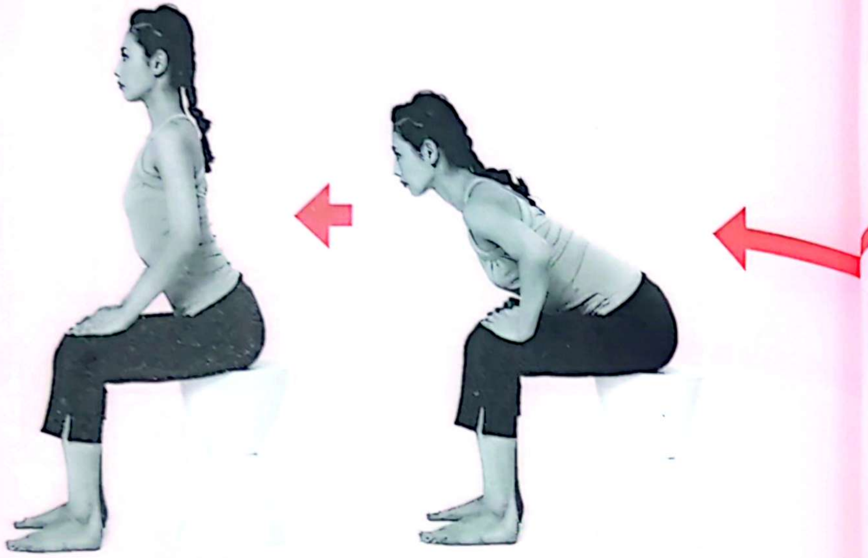
頸椎、胸椎、腰椎の24個の積み重なった椎骨1つひとつの動きを感じながら、ゆっくりと屈曲し、次に伸展していくひとつながりのストレッチ。なめらかに動くことを目指して。

ゆっくりと首から丸める



① イスに座り、背骨を上から1つずつ丸く曲げていく。首、背中、腰の順に。腕は脱力して横に伸ばす。背骨をくるくるっと丸める意識で曲げきる。

ゆっくりと首から反らせる



② まず顔だけを上げ、両ひざに手を置き、顔は正面を向く。正面にいる人にネックレスを見せるように、ゆっくりと首から体を反らせていく。波打つようになめらかに動かしていくのを繰り返す。1回でOK。

CamScannerでスキャン

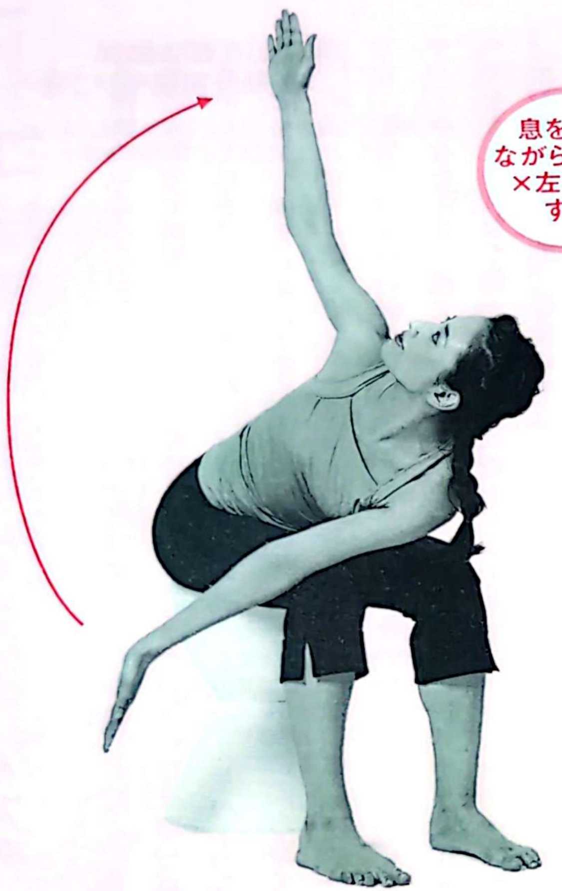
〈動きが悪い胸椎を集中ストレッチ〉

基本の脊椎ストレッチ4

4 斜め

日常で動かすことがほとんどない胸椎を集中的に柔らかくしていくストレッチ。斜めの動きを加えることで、胸椎の柔軟性を高める。

❶ イスに座り、背骨をしっかり伸ばした状態で体を前に倒す。上体を片側にひねって、その方向で両手のひらを合わせる。



息を吐きながらキープ×左右3回ずつ

❷ 胸を広げて上側にある手を上げて、手の先を見つめる。しっかりひねったら元の姿勢に戻る。反対側も同様に行う。左右3回ずつ。

〈動きが悪い胸椎を集中ストレッチ〉

基本の脊椎ストレッチ4

4 斜め

日常で動かすことがほとんどない胸椎を集中的に柔らかくしていくストレッチ。斜めの動きを加えることで、胸椎の柔軟性を高める。

1 イスに座り、背骨をしっかり伸ばした状態で体を前に倒す。上体を片側にひねって、その方向で両手のひらを合わせる。

CamScannerでスキャン

❷ 胸を広げて上側にある手を上げて、手の先を見つめる。しっかりひねったら元の姿勢に戻る。反対側も同様に行う。左右3回ずつ。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

胸椎が硬いとコリや痛みにつながる

4種類の「基本の脊椎ストレッチ」では、左右、ひねり、**屈曲と伸展という脊椎の基本的な動き**を網羅することで、**脊椎1つ1つの本来の柔軟性を取り戻していきます**。

首から下にかけて、24個の椎骨が積み重なっている脊椎（左ページイラスト）。年齢とともに、重量に負けて体が前側に曲がり、脊椎を後ろに柔らかく反らせる「伸展」の動きが特に難しくなってきます。一方、猫背姿勢で一見「屈曲」は得意なようでも、椎骨（ついこつ）1つ1つの動きを感じ取りながら丸く背骨を「屈曲」させていく動きも、やってみると苦手と感じる方が多いはず。この脊椎ストレッチを繰り返して、脊椎すべてをまんべんなく動かせるように整えていきましょう。

さらに大切なのが、脊椎の中で**最も柔軟性が失われがちな「胸椎」をしなやかにすること**。胸椎は、首の「頸椎」、腰の「腰椎」のちょうど中間にありますが、脊椎のなかでも最も動きが悪くなりやすい場所です。長時間の座り姿勢や悪い姿勢が固定化すると、胸椎はガチガチになり、柔軟性が失われてしまいます。

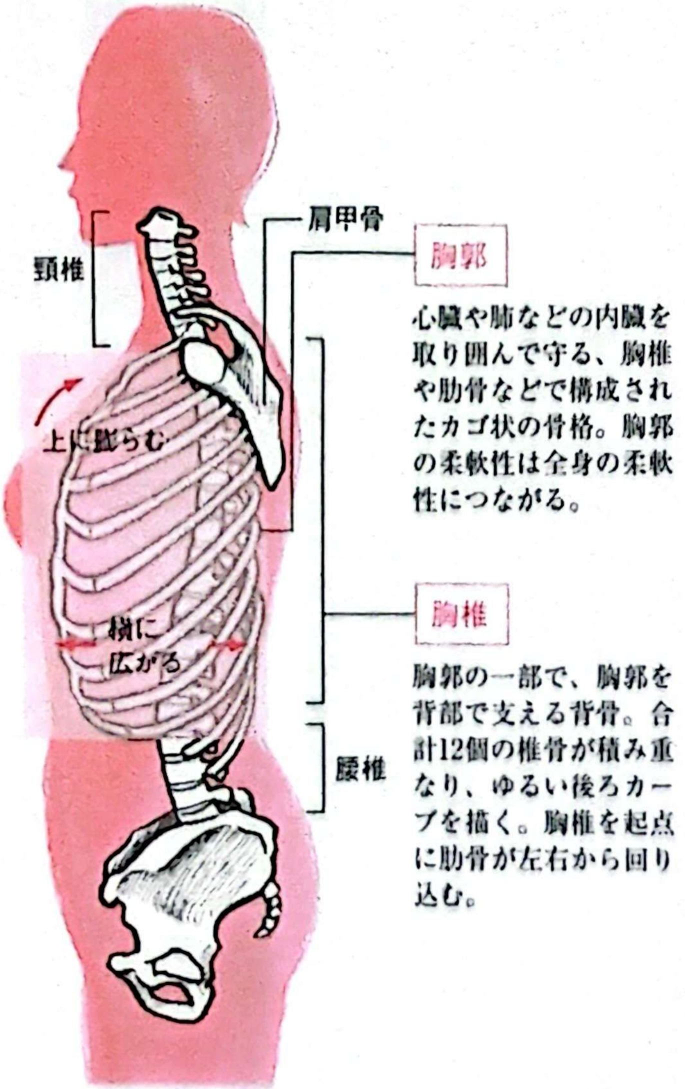
CamScannerでスキャン

胸椎が硬くなるに伴い、胸椎をはじめ肋骨などで構成されたカゴ状の「胸郭」も硬くなります。

このように**胸椎まわりの柔軟性が失われると、その上下にある柔軟な頸椎や腰椎がその動きを代償しようとして、過剰な負担がかかり、首こり、肩こり、腰痛が起こりやすくなります**。つまり、胸椎は不調の出発点となりやすい場所なのです。

胸椎の硬さは首こりや腰痛の原因に

脊椎の一部である胸椎が硬くなると、その上下に負担がかかり、コリや痛みが表れやすくなる。



CamScannerでスキャン

ultimate stretching

胸椎、胸郭の硬さは呼吸と関係が深い

胸椎の硬さは、胸椎とともに構成されるカゴ状の「胸郭」の柔軟性と連動します。胸郭は呼吸ととても関係が深い場所。ですから、あなたの胸郭に柔軟性があるかどうかは、呼吸をする動きで簡単にチェックができます。

普段通りの姿勢で、鎖骨より下、バストの上部あたりに手を当てて、大きく息を吸い込んでみましょう。当てた手が自然にぐっと膨らむでしょうか。

デスクワークが多く、肩が前側に入り込む「前肩」になっていると、胸が縮こまるため、胸郭の動きが悪く、あまり膨らみません。試しに、姿勢を正してもう一度息を吸いこんで。先ほどよりも、胸が大きく膨らむのが、確認できるはずです。

今度は、手を背中側のみぞおち裏あたりに回し、手を当てて息を吸い込んでみましょう。背中がぐーっと膨らみますか？　少しなら動くけれどあまり膨らまない、という人が多いかもしれません。

本来、息を吸ったときには胸郭の上側が上に向かって膨らみ、下側は胴まわりを広

げるように膨らみます（57ページイラスト）。このように胸郭が広がることによって、内側にある肺、そして肺胞もしっかり膨らみ、酸素をとりこむことができます。

息を吸ったときに背中が膨らまなかった人は、胸郭の下側の「広がり」が足りない、といえます。

胸郭が硬いと、姿勢良くぴんと胸を張ろうとしたときに、胸郭が上側にだけアンバランスに動きます。肋骨も一緒に引き上がり、薄着だと胸の下側の肋骨がゴツゴツ浮き上がって見えることも。バレリーナの場合、このように肋骨だけが浮き出ていると「肋骨を入れなさい」と指導されます。肋骨が浮き上がっているのは、胸を反らせて無理に姿勢を良く見せようとしている証拠。このような状態だと姿勢は不安定なので、美しいターンはできないし、故障のもと、というわけです。

しなやかな胸郭の持ち主は、肋骨をきゅっと内側におさめながら、体幹の強さで全身を支えることができる。目指したいのは、そんな体です。

脊椎をしなやかにしたくても、胸椎が硬いと邪魔をしてしまいます。さらに、胸椎は、胸郭が硬いと、うまく伸びません。脊椎を整えるときには、ぜひ「胸郭」をしなやかにする「胸広げ呼吸法」（64ページ）を組み合わせることをお薦めします。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

胸と肩甲骨をほぐして胸郭をしなやかに

しなやかで伸びやかな脊椎を作るときに重要なのが、胸椎の柔軟性。この柔軟性を高めるために、あなたのガチガチになった胸郭をゆるめましょう。

そのためには3つのポイントがあります。

ポイント1　**胸まわりのコリをほぐす**

猫背姿勢で胸を縮める姿勢が定着してしまっている人は、胸まわりが硬くなっています。特に、息を吸ったときに膨らむ場所にある「小胸筋（しょうきょうきん）」や、胸を広げる姿勢のときに伸ばされる「大胸筋（だいきょうきん）」といった胸まわりの筋肉は、猫背姿勢によって凝り固まりやすい場所。しっかりストレッチすると、胸郭の動きが良くなります。

ポイント2　**肩甲骨のすべりを良くする**

実は、胸椎のしなやかな動きを邪魔するのが、肩甲骨。私たちの日常には、肩甲骨

CamScannerでスキャン

の動きを悪くする要素がたくさん隠れています。

例えばスマホは、親指と人さし指を使う動きがほとんどを占めます。また、パソコン作業でマウスを動かしたり、キーボードをたたくときにも親指側にぐっと力を入れることが多くなります。

このような動きは、腕や肩を内旋（内ねじり）方向に巻き込み、肩甲骨をぺたっと背中に張り付かせるもとに。このまま**肩甲骨がさびついた状態になると、胸郭はますます柔軟性を失ってしまいます**。肩甲骨の動きも良くしましょう。

ポイント3　呼吸でしっかり胸郭を伸び縮みさせる

胸郭の柔軟性を高めるのが、「胸広げ呼吸法」です。体の前側に大きいボールを抱え込むように胸椎を丸めながら、息を吸い込みます。次に、丸めた胸椎を元に戻しながら、息をふーっと吐きます。息を吸ったときにバストの上が膨らみ、同時に背中の後ろ側も膨らむようしっかり意識しながら行うのがポイントです。

これらを踏まえた「応用の脊椎ストレッチ」と呼吸法を次ページから紹介します。

CamScannerでスキャン

胸まわりをしなやかに
応用の脊椎ストレッチ 1 2

1 胸まわりのコリをほぐす

20秒
×左右
5回ずつ

腕を、肩から水平にして左後ろに伸ばし、顔は伸ばした方向と反対側を向いて。胸の筋肉が伸びるのを手で感じながら、20秒ほどストレッチする。5回。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

2 肩甲骨のすべりを良くする

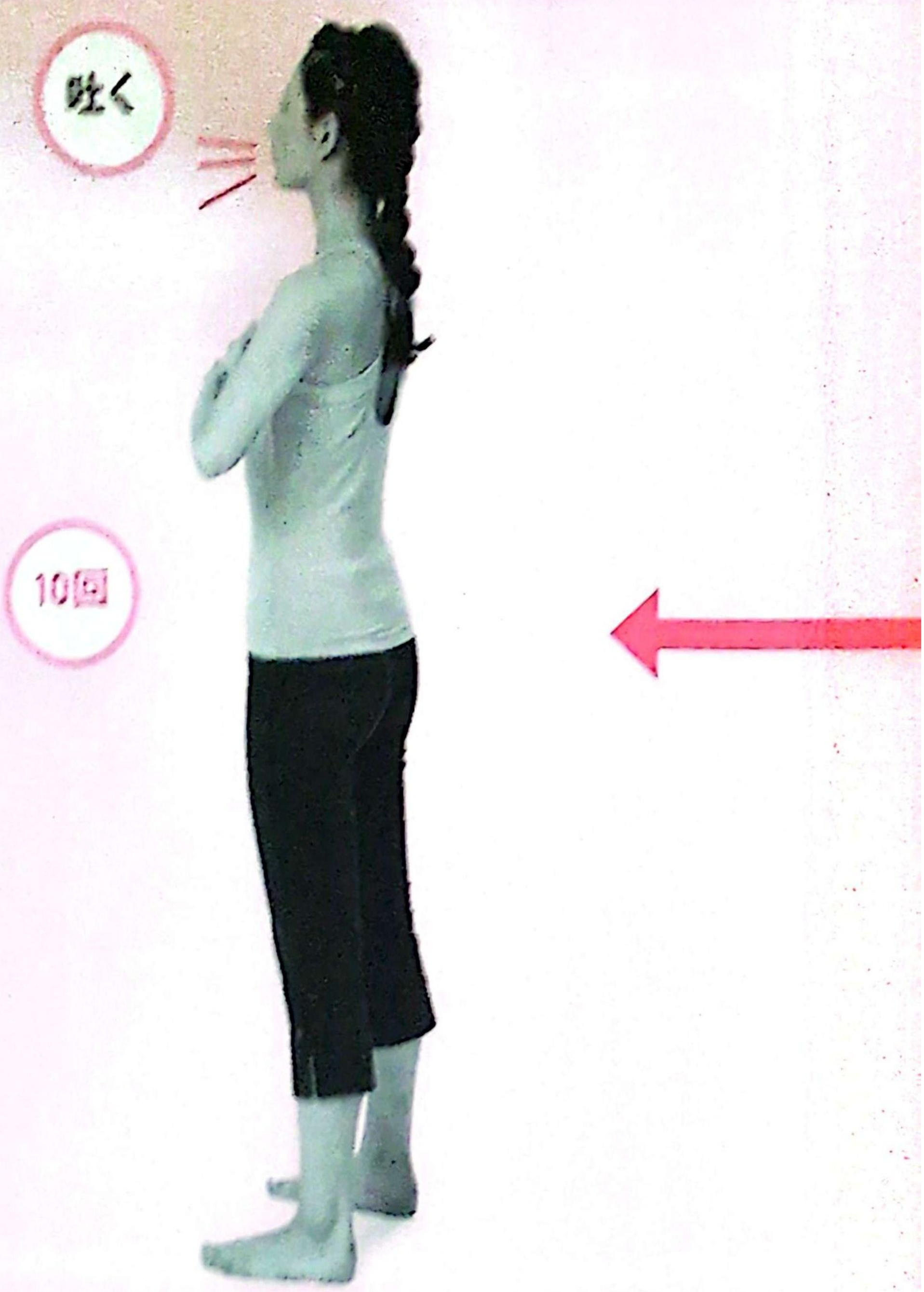
1 腕を内側にねじって親指を内側に入れ込み、息を吐きながら腕、肩も内側にねじる。このとき左右の肩甲骨が開くのを意識する。

2 息を吸いながら両腕を開き、ひじを曲げてわきに近づけ、小指を体の後ろ側に向けて、ひじ先をねじる。左右の肩甲骨が寄るのを意識。5回繰り返す。

呼吸で胸郭をしなやかに
胸広げ呼吸法

❶ ボールを抱えるようにひざの真上で両手を組む。胸郭を広げながら、胸の前側にも背中側にも空気を入れていく意識で、息を吸い込む。

CamScannerでスキャン



❷ 姿勢を戻し、膨らませた胸郭から、吸い込んだ空気が少しずつ出ていくようなイメージで息を吐く。胸椎は自然と元に戻る。10回ほど繰り返す。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

脊椎がしなやかになると細胞から若々しく!

一通り行った後にもう一度、胸に手を当てて呼吸をしてみましょう。最初に行ったときよりも胸と背中がより大きく膨らむことがわかるはず。このとき、「胸椎の柔軟性」も高まっています。継続すれば、「基本の脊椎ストレッチ」も上手にできるようになります。たった一度でも刺激することで、体はちゃんと応えてくれるのです。脊椎、そして胸椎や胸郭は、年を重ねることにどうしても硬くなっていくもの。日々、こまめにストレッチして、しなやかさを維持しましょう。

息を吸い込むのと同時に胸郭をしっかり広げることができると、肺胞も最大限に広げることができます。肺胞の表面積は、およそ150平方メートルもあることをご存じですか? 新鮮な酸素を肺胞に目いっぱいとりこむことができると、老廃物を回収し、スムーズに排出することができます。もちろん、血流も良くなり、新陳代謝もアップするなど、まさに良いことずくめです。全身の若々しさの底力を高めるのに欠かせない、しなやかな脊椎を取り戻すことで、首こりや肩こり、腰痛も必ず楽になります。

CamScannerでスキャン

肩こり&老け見え姿勢を改善

基本の肩関節ストレッチ

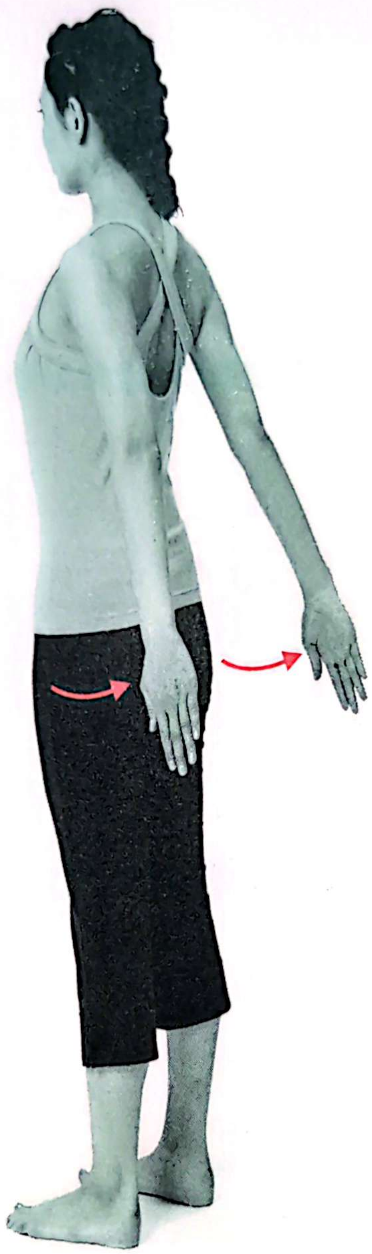
肩こりがあるとき、ほぐしたり、湿布を貼ったりするよりも、前側に入り込んだ肩関節の位置を正し、サビついた肩甲骨をほぐすことが重要！

こんな不調や悩みに効く！

- ☑肩こり
- ☑老け見え姿勢
- ☑四十肩・五十肩
- ☑ブラのハミ肉

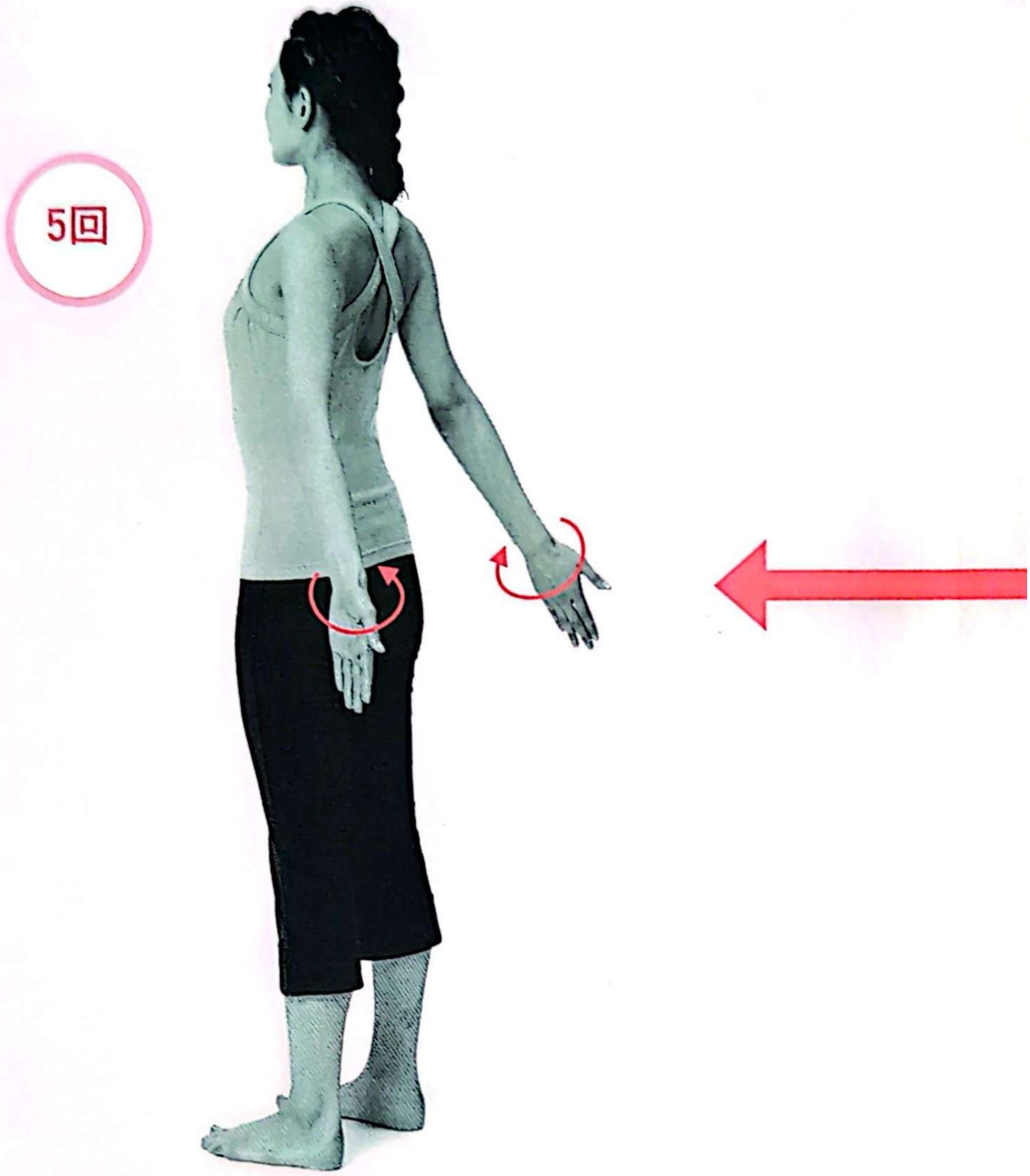
CamScannerでスキャン

〈前側に入った肩を後ろへ〉基本の肩関節ストレッチ 1



1 真っすぐ立ち、ひじを伸ばして手を体の後ろ側に回し、手を上げられる高さまで上げる。ひざが曲がったりあごが前に出ないように注意する。

CamScannerでスキャン



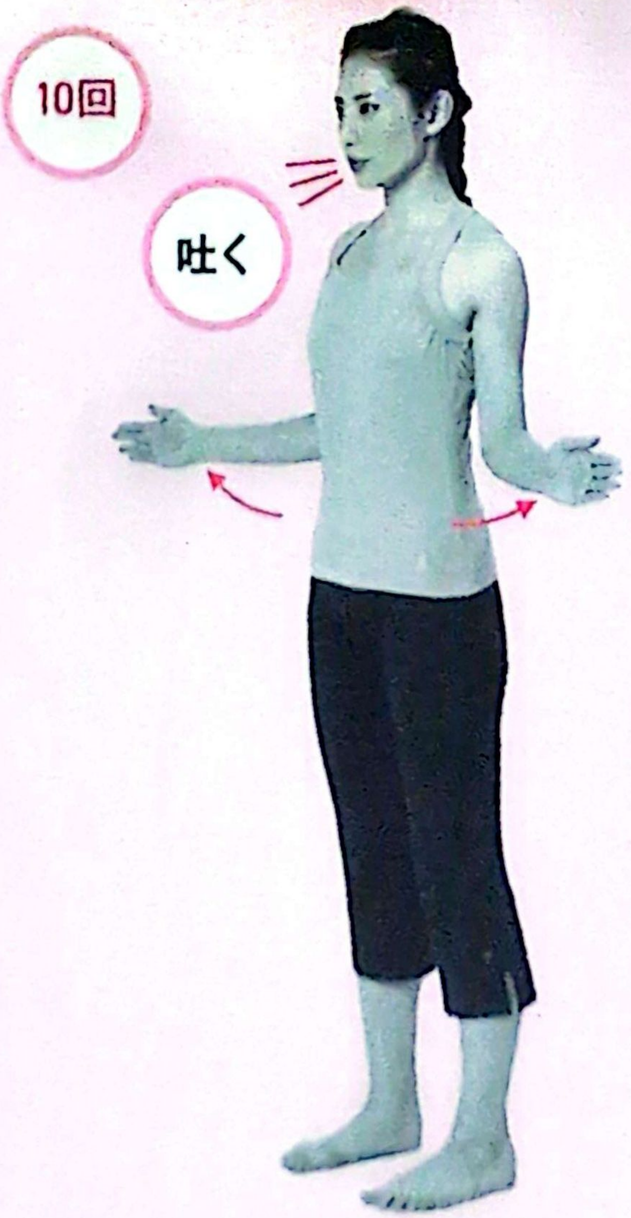
2 肩から手までを1本の棒のようにして、ドアノブを後ろで回すように腕を外側から内側に向かってねじる。両手が下がらないようにしながら、5回繰り返す。

CamScannerでスキャン

〈肩関節を調整する〉基本の肩関節ストレッチ 2

1 背すじを伸ばして立ち、ひじを「小さい前ならえ」のように90度に曲げて脇腹にぴったりつける。すーっと鼻から息を吸う。

CamScannerでスキャン



❷ 息を吐きながら手を外側に向かって開いていく。手首は反らさず、60度ぐらいまで開こう。開ききったところで肩甲骨の下側が内側に寄るのを意識。10回繰り返す。

〈サビついた肩甲骨まわりをほぐす〉
基本の肩関節ストレッチ3

❶ イスの背に両手を置き、両足は後ろに引く。背中をまるめる。顔は下に向ける。

CamScannerでスキャン

5~10秒
キープ
×5回

② 背中を猫のように反らせて、わきの下や肩甲骨まわりがしっかり伸びるのを意識する。5~10秒キープ。5回が目安。やりにくいときは、腕を開く幅を広げるといい。

CamScannerでスキャン

〈肩甲骨を正す〉基本の肩関節ストレッチ4

1 脚を開いて立ち、ひじを90度に曲げてから、両手を真っすぐ上に上げる。息を吸う。

CamScannerでスキャン

2 息をふーっと吐きながら両ひじを下げていく。わきは締め、肩甲骨を内側に寄せる意識で。下げきったら、息を吸いながら元に戻る。10回繰り返す。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

肩関節の位置が前にずれていない？

「基本の肩関節ストレッチ」には、大きな2つの目的があります。

1つは、**前側にずれて固まっている肩関節の位置を調整すること**（肩関節ストレッチ1と2）。もう1つは、ガチガチにさびついて**動きが悪くなった肩甲骨をスムーズに動かせるようにほぐすこと**（肩関節ストレッチ3と4）。この2つのいずれがうまくいかなくても、肩関節の動きは悪くなり、四十肩・五十肩などのつらい症状が出やすくなってしまいます。

まず、1つめの「**肩関節の位置の大切さ**」についてお話ししましょう。

44ページの「肩関節チェック」の結果はいかがでしたか。

肩関節の動きが悪くなると、前から上へ（屈曲）、そして、横から上へ（外転）、と手を上げることが難しくなり、引っかかるように感じたり、真上まで上がらなくなります。また、後ろ手で背中側に回す「内旋（ないせん）」も、肩関節が柔軟でないとできない動きです。これらがうまくできなかった人は、この先、いつ四十肩・五十肩になっても不

CamScannerでスキャン

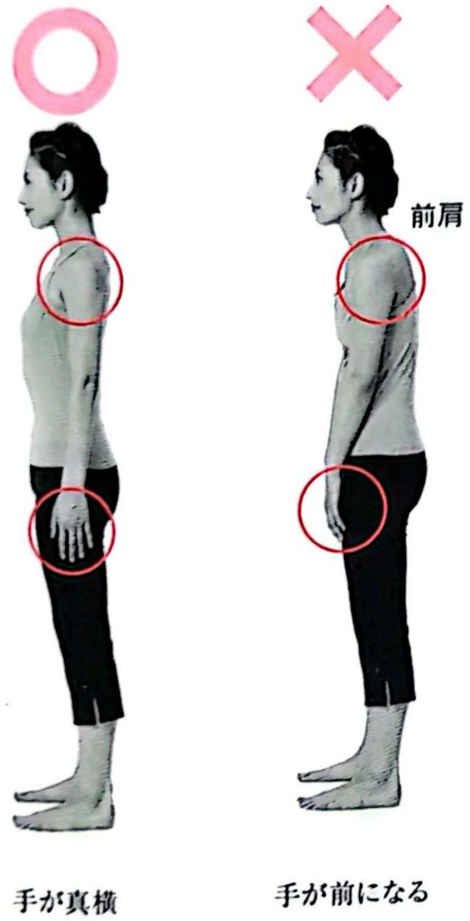
思議ではない状態だ、と危機感を持つ必要があります。

あなたは、背中を縮めたデスクワークを長時間行うことが多くありませんか？　その場合、おそらく、肩が前側に入り込み、肩こりも慢性的になっているはずです。

長時間のデスクワークをしていると、猫背で肩が前側に入る「前肩」になり、肩関節が前にずれてしまいます。自分は「前肩」のような気がするけれどよくわからない、というときは、上のようなチェックをしてみてください。

なにげなく立った姿勢をとったときに、両手が体の真横より前側に来る人は「前肩」。肩関節の位置が正しいと、手は体の真横に来ます。

立ったとき、位置は真横になっている？



CamScannerでスキャン

肩関節は前側にずれこむと損傷しやすい

肩関節の位置が前側にずれこむと、どんなデメリットがあるのでしょう。

イラストを見てください。

肩関節は、構造的に、「損傷しやすい」性質を持っています。

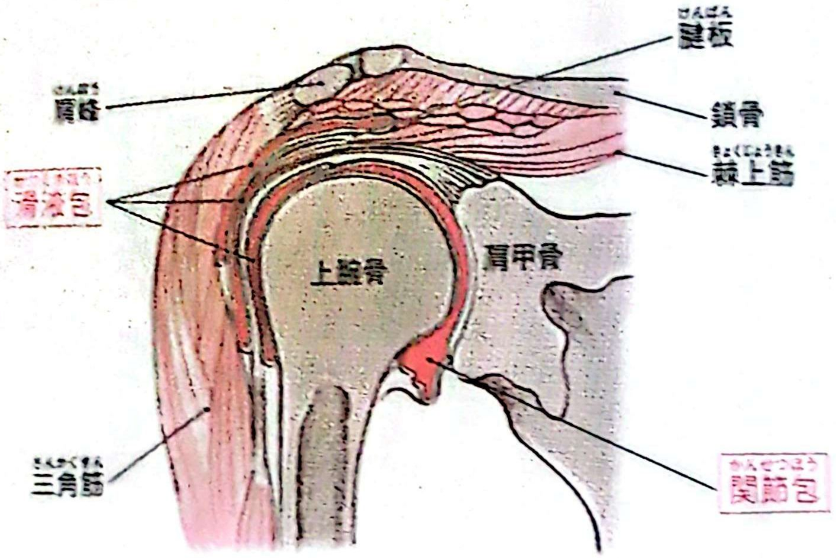
肩関節は、肩からひじにかけての「上腕骨」、体の前面の胸骨と肩甲骨をつなぐ「鎖骨」、背中側にある三角形の「肩甲骨」の3つの骨で構成されています。

通常、関節はクッションの役割をする「関節包」などの軟らかい組織によって包まれています。ところが、**肩関節はほかの関節と異なり、関節包で包まれた部分は、肩甲骨と上腕骨のごく一部**だけ。途切れた部分には、筋肉と骨をつなぐ「腱」や、腱が集まった「腱板」などの組織が挟まっていますが、このため肩関節周囲は「こすれる」刺激に弱く損傷しやすいのです。

また、野球などの投球動作をイメージしてもおわかりいただけるように、肩関節は「体のなかで最も大きく動く関節で、かつ、安定感に乏しい関節である」という特徴

CamScannerでスキャン

肩関節は炎症が起こりやすい



肩関節は、ほかの関節と異なり、クッションの役目をする関節包や滑液包の組織が部分的にしかついていない。また、関節の接合部も浅くはまっているため、関節がずれやすく、こすれる刺激によって炎症が起こりやすい。

を持っています。例えば、「股関節」は骨盤のくぼみに大腿骨の球状の骨ががっちりと深く組み合わさっていますが、肩関節は、**上腕骨の球状の骨が組み合わさる肩甲骨のくぼみが、非常に浅い**のです。

浅く組み合わさっているがために、肩の関節は股関節よりもはるかに自由度が高く、腕をダイナミックに動かすことができるというメリットがあります。しかし、まるでけん玉の土台と玉の関係のように、浅くしかはまっていないため、腕を上げて強く後ろに回した拍子に脱臼したり、ずれた状態で固まりやすい、というリスクもあるのです。つまり、**「前肩」であると、肩甲骨と上腕骨の接合部がずれやすい**状態になります。

ultimate stretching

「前肩」は、腕が上がらない四十肩・五十肩につながる

「前肩」によって肩関節がずれると、肩関節のクッションの役割をしている「関節包」や「滑液包」などの組織が常に摩擦を受けます。

その刺激が長期間積み重なると、炎症を起こします。**この炎症が、四十肩や五十肩、つまり肩関節周囲炎の痛みの**原因となります。

腕を上げようとするだけで肩から腕に痛みが走る。髪をとかしたり、ブラジャーのホックを後ろ手で留める動作がつらい。髪をまとめることができない。また、就寝中に寝返りを打つと、激痛がして、眠れなくなることもあります。

四十肩と五十肩は、それぞれ発症する年代によって呼び分けられていますが、起こっている病態は同じです。

肩が痛くて腕が上がらなくなるのが最大の特徴。病名や症状こそ広く知られているものの、正しい理解をしている方は意外と少なく、つらい痛みに何年も悩まされる人がたくさんいます。

CamScannerでスキャン

肩の痛みや炎症を訴えて受診した患者さんにX線（レントゲン）撮影、関節造影検査、MRI、超音波検査などを行っても、骨や関節などに理学的所見が何も見当たらない場合に、四十肩、五十肩という病名がつけられます。「こんなに痛いのに、異常が起こっている場所が分からないの？」と不思議に思うかもしれません。しかし、X線やMRIによる画像診断には限界があります。ミクロのレベルでは確実に炎症が起こっているはずですが、四十肩や五十肩では、それを客観的な所見としては見ることが難しいのです。また、**長い時間をかけて徐々に痛みが改善するのも、四十肩、五十肩の特徴**です。

同じように肩の痛みが長く続く病気で、所見が確認できるのが「石灰沈着性腱板炎」や「腱板炎」「腱板損傷」などです。四十肩、五十肩と同じような症状でも治療法が異なるため、肩につらい痛みがあるときにはまずは整形外科を受診して診断してもらうことが、痛み改善の早道となります。

CamScannerでスキャン

ultimate
stretching

肩関節周辺の筋力低下にも気をつけて

肩関節の位置が前に、前に、とずれてしまうのは、年齢とともに肩関節周辺の筋肉や組織が徐々に機能低下することも関係しています。

高齢になると、女性はだんだん肩をすくめた姿勢になることをご存じですか？（左ページイラスト）。これは、**肩関節を正しく支える筋力の低下が原因**です。

肩甲骨という肩を形成する土台となる部分を、正しい位置に引き下げる役割をしているのが、「前鋸筋（ぜんきょきん）」「広背筋（こうはいきん）」といった筋肉。一方、玉状の上腕骨の球面をさまざまな角度から支え、動きを調整する「腱板（けんばん）」を構成する4つの深層筋が「棘上筋（きょくじょうきん）」「棘下筋（きょくかきん）」「小円筋（しょうえんきん）」「肩甲下筋（けんこうかきん）」です。

これらの筋力が低下すると、上腕骨の球状の部分と肩甲骨のくぼみがきちんとかみあわず、しかも、元に戻しにくくなります。

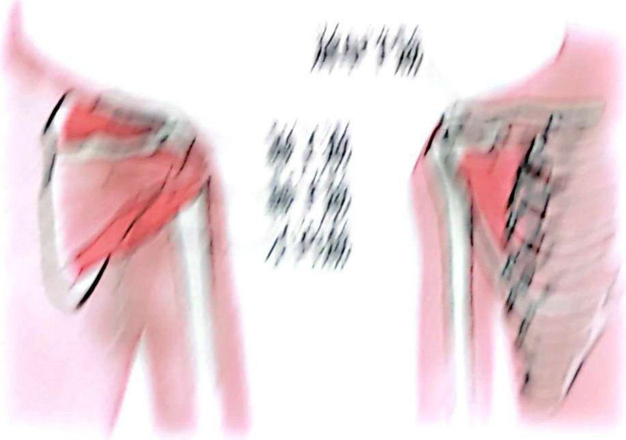
CamScannerでスキャン

年齢とともに肩をすくめた姿勢になりやすい

肩関節は、上腕骨や肩甲骨についている筋肉によってその動きや位置が調整されているが、加齢によって筋力が低下すると、肩を正しい位置に固定しにくくなる。このため高齢になると肩をすくめたような姿勢になりやすいが、この姿勢は、関節周囲がこすれやすい。

下記の肩位置をキープする筋肉が低下する

肩を引き下げる2つの筋肉



肩の動きを調整する「腱板」を構成する4つの深層筋

ultimate stretching

「ペン挟み」で若々しい姿勢 四十肩・五十肩も予防

前側ばかりの偏った動作をすることや、肩周辺の筋力の低下によって定着しやすいのが「前肩（まえかた）」。老けた姿勢に見えるだけでなく、胸椎のカーブも崩れてしまうため、首こりや腰痛など、不調が連鎖するようになります。

そこで、肩関節の位置を調整することを目的とした前半2つの「基本の肩関節ストレッチ1と2」（68〜71ページ）を行うと、前側にずれた肩位置を正しい位置にスムーズにおさめることができるようになります。

あわせて、「四十肩・五十肩」を強力に予防でき、正しい肩位置の若々しい姿勢を覚えられるのが85ページの「ペン挟み姿勢」です。

背すじを伸ばして立ち、背中側にペンを挟んでいるようなイメージでぎゅっとわきを締める姿勢を意識する、これだけです。

よく、肩位置を修正しようとして、左右の肩甲骨を寄せて肩だけをぐいっと後ろ側に持っていく人がいますが、これでは肩位置を支える「前鋸筋」や「広背筋」に刺激

CamScannerでスキャン

肩位置を正し、四十肩・五十肩を予防する「ペン挟み姿勢」

背すじを伸ばして立つ。腕の後ろ側と背中の間にペンを挟んでみるといい。ひじは伸ばし、両手の小指側に力を入れるのがコツ。コツをつかんだら、普段この姿勢を心がける。

を送ることができません。

これらの筋肉は、肩を外側に開く「外旋(がいせん)」をし、下に引き下げるときに働きます。正しい肩位置を作るために、このペン挟み姿勢を習慣づけましょう。

ペン挟み姿勢を試してみると、ふだんの肩位置よりもずいぶん後ろに下がっていて驚くかもしれません。これが、あなたの正しい肩位置です。この姿勢がクセになると、わきや腰まわりもスッキリ引き締まります！

ultimate
stretching

四十肩・五十肩の痛みに「コッドマン体操」

すでに、四十肩、五十肩の症状が出ているとき。整形外科では、痛みが強い急性期には三角巾などで腕を固定して安静を図ります。炎症を鎮めて痛みをとる消炎鎮痛剤をのんだり、注射したりすることも痛みを和らげるのに有効です。

併せて、リハビリテーションとして行われているのが「コッドマン体操」です。

痛みがあるときには、肩関節のジョイント部分がこすれ合って、狭くなっています。また、肩関節の可動域も非常に狭くなっています。

そこで、痛みが起こらない角度で肩関節を動かすのがこの体操です。おじぎをするくらいの角度に上体を傾けて、振り子のように腕を前後に動かすと、肩関節の間が適度に開いた状態で腕をスムーズに動かすことができます。継続していくことで、炎症が治まっていくとともに、腕も上げられるようになっていきます。

炎症を刺激せず行える「コッドマン体操」

軽くおじぎをした姿勢で、痛みがある方の手をだらんと垂らす。反対の手はイスの背などで支え、肩の力を抜く。上体はいい姿勢を保ったまま、振り子をイメージしながら腕を前後に揺らす。背中は丸めない。肩関節周囲が温まっている入浴後に行うと効果的。

CamScannerでスキャン

ultimate
stretching

現代女性は「サビつき肩甲骨」に注意

ここまで、肩関節の1つめの問題「肩関節の位置のずれ」についてお話ししました。続いてここからは、**もう一つの肩関節の問題、「サビつき肩甲骨」**について解説しましょう。

長時間のデスクワーク姿勢によって「前肩」の人は、もれなく、**肩甲骨の動きが悪くなり、血行も悪化し、まさに「サビついた状態」**になっています。

肩甲骨とは、背中の後ろ側にある、左右一対の三角形の骨のこと。

肩甲骨は、実は固定されているわけではなく、鎖骨や肩関節の一部分とだけつながっているので、ほとんどの部分は浮いた状態にあります。この〝浮いた状態〟というのがポイント。肩甲骨がなめらかに、いろいろな方向に動くことができるからこそ、肩や腕を回したり、上げたり、手を後ろで組んだりという多彩な動きが可能になっています。

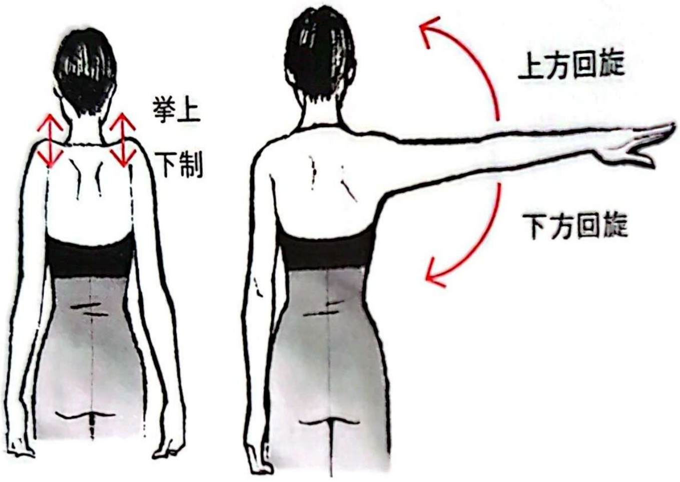
肩甲骨は、体の後ろ側の胸郭の上をすべるように動きながら「内転・外転」「挙

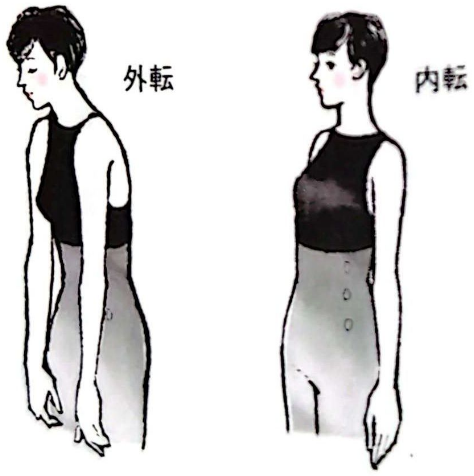
CamScannerでスキャン

上・下制」「上方回旋・下方回旋」という6方向に動きます。
例えば、腕を真横に、肩の高さにまで上げるのは「肩関節」の仕事ですが、そこからさらに上に腕を持ち上げるには、肩甲骨の支えが必要になります。このように、**肩や腕の動きを、そのなめらかさでもってサポートするのが、肩甲骨の仕事**です。

肩甲骨は6つの方向に動く

肩甲骨は6つの方向に動くが、特に肩甲骨が「外転」に偏ると、肩甲骨がサビつき、肩こりやたるみが起こりやすくなる。





CamScannerでスキャン

ultimate stretching

「サビつき肩甲骨」は老け見え姿勢の原因に

このように、肩甲骨がなめらかに動くことは、肩関節の動きをスムーズにするための必須条件でもあります。

しかし、現代女性の肩甲骨は、決してなめらかに動いているとはいえない状態にあります。

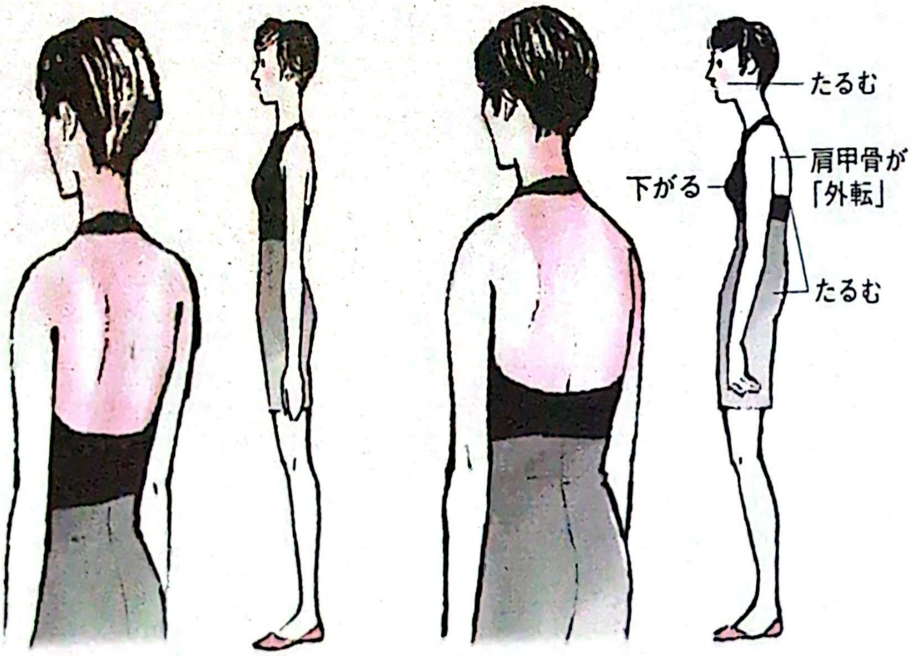
加齢とともに、肩甲骨のすべりが悪くなってきます。しかし、いちばんの原因は、体の前側ばかりを使う、「使い方の問題」にある、と私は考えています。

パソコン作業、スマホ、料理や掃除機をかける動作——試しに、前かがみの状態を作ってみましょう。肩甲骨が背中の上にぴたっと張り付いたような状態になるのがわかると思います。あごは前に出て、背中は丸くなる。背中や脇にもたるみが目立つようになります。

このように、おなじみの老け見え姿勢には、肩甲骨が大きく関わっているのです。

人は、意外とあなたの背中を見ています。顔と同じように、背中も表情を持ってい

老け見え姿勢には肩甲骨が関わる



ぎゅっと寄った肩甲骨
きれいな姿勢だと肩甲骨もなめらかに動き、内側にきゅっと引き寄せることができる。背中は凹凸があり、立体的で美しい。

サビつき肩甲骨
前かがみの姿勢だと肩甲骨が広がり、背中に張り付いた状態に。お腹や背中もたるみやすい。背中ものっぺりとする。

て、自然とその人らしさがにじみ出ます。

　私が「いいなぁ」と思う〝表情のある背中〟は、左右の肩甲骨がくっきりと盛り上がり、中心部はくぼんでいて、全体に立体感がある背中です。反対に、凹凸がなくのっぺりとした背中には表情がなく、魅力を感じられません。ましてや、ブラジャーラインの上に〝ハミ肉〟がのっているのが透けて見えていたら、とても残念です。

　なかなか自分では意識しづらい後ろ姿にこそ、意識を向けたいものです。

CamScannerでスキャン

肩甲骨の問題がコリ、たるみに波及する

ultimate stretching

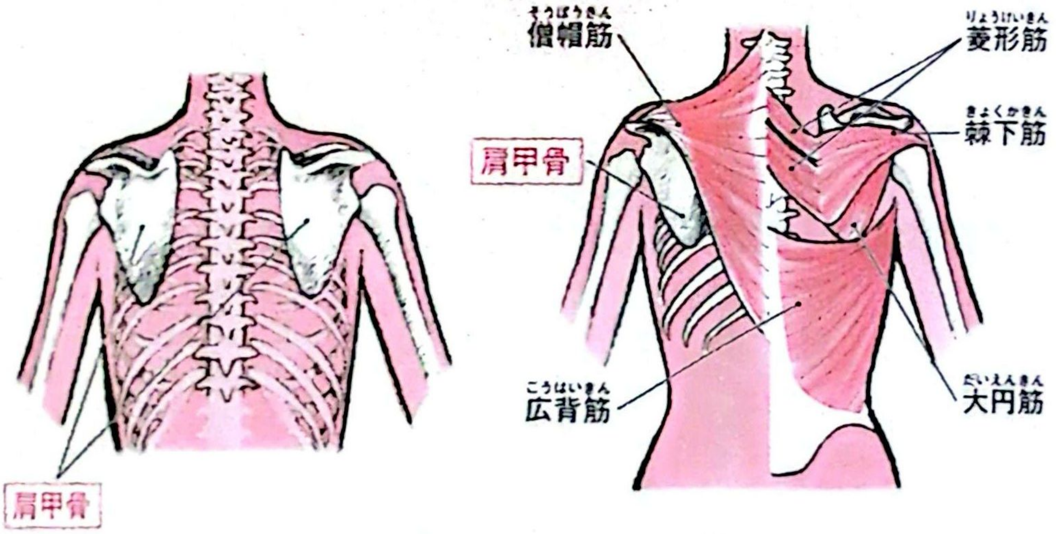
肩甲骨が内側に寄らず、背中に張り付いた「外転」のまま固まった状態が通常姿勢になると、本来は6方向に動かせるはずの肩甲骨の可動域（動かせる範囲）がどんどん狭まってきます。

さらに、肩甲骨まわりには、「棘下筋」「菱形筋」「広背筋」など上半身の動きをコントロールする大切な筋肉がびっしりと集まっています。肩甲骨が少ししか動かなければ、周囲の筋肉も常に一方向にばかり引っ張られ、血行が悪くなります。

肩甲骨まわりの筋肉が硬直すると、肩甲骨を動かすことがますます減り、慢性的な血行不良に。筋肉内の乳酸などの老廃物が排出されにくくなり、痛み物質が増加し、肩こりやズキズキした痛みを常に感じるようになります。

91ページのイラストで説明したように、**肩甲骨の問題は、「たるみ」の原因にもなります。**肩甲骨が「外転」した状態だと、胸郭が下向きになり、**バストは下がり、下[illegible]らたるみます。前側に出たあごに引っ張られる形で、顔もたるみます。**

肩甲骨には多くの筋肉が関わっている



左右の肩甲骨は、背中の後ろ側で浮いた状態にあり、さまざまな筋肉がつながり、肩や腕の動きをサポートしている。

背中も肩も前側に入った状態なので、伸縮性を失った背中から腰にかけて、脂肪がつきやすくなり、気がつくとブラジャーとウエストラインに「2段のハミ肉」が出現している、なんていうことにもなりかねません。

このように、サビついた肩甲骨ほぐしに効果を発揮するのが、後半の「基本の肩関節ストレッチ3と4」（72〜75ページ）です。

肩甲骨が「外転」した状態で凝り固まると、その問題は脊椎のカーブにも連動します。本来あるはずのしなやかなS字カーブを肩甲骨が邪魔して、その負担が首に及べば首こり

CamScannerでスキャン

に。骨盤に及べば、骨盤の傾きの問題へと発展して、体をバランスよく支えることが難しくなります。

逆をいうなら、やみくもに「姿勢を正そう」として、首だけを正したり、骨盤だけを意識しても、肝心の肩甲骨がサビついてしまっていたら、苦しいだけ。決していい姿勢を長く保持することはできません。

最後の「基本の肩関節ストレッチ4」（74～75ページ）では、肩甲骨を引き下げる「僧帽筋」の下側（下部線維）を鍛えます。僧帽筋の下側に力が入るようになると、肩が自然に引き下げられ、首の長い、バレリーナのような姿勢をとることができるように。背中から腰にかけての「ハミ肉」も退治できます。

肩甲骨の動きが悪くなると、体が屈曲姿勢になり、コリや痛みだけでなく、イライラしたり、気分が沈むなどのメンタル面にも影響します。はぁ、とため息が出てしまったら「あ、肩甲骨」と思い出して、胸を張って深呼吸しましょう。**胸を開いた姿勢の人はそれだけで明るく、ポジティブな印象**をもたらしてくれるものです。

腰痛を防ぎ、ヒップアップにも！

基本の股関節ストレッチ

座り仕事で凝り固まりがちな「股関節」。
股関節をスムーズに、自由に動かすことができるかどうかは、腰痛やぎっくり腰といった不調のほか、お尻の形にも大きく影響します。

こんな不調や悩みに効く！

- ☑腰痛・ぎっくり腰
- ☑たるみ尻
- ☑ぽっこり下腹

CamScannerでスキャン

〈股関節を柔らかくする〉基本の股関節ストレッチ 1

❶ 脚を大きく開き、つま先は外側に向ける。つま先とひざの皿を同じ方向に向けて、上体を真っすぐ立てたまま腰をひざの高さに落とす。

CamScannerでスキャン

5〜10秒
キープ
×左右5回
ずつ

2 股関節が硬いとひざが内側に入ってしまうので、肩入れをし、手でひざの内側から後ろ側にぐーっと押し、股関節を開こう。5〜10秒キープ。5回行う。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

〈もも裏のハムストリングスを柔軟に〉基本の股関節ストレッチ 2

❶ 床に座り、骨盤を立てて背すじを伸ばす。両ひざは曲がった状態でOK。骨盤が後傾しないようにしっかり立てる。

❷ 骨盤を立てた状態で、両ひざを伸ばし、開脚姿勢を作る。できる範囲でいい。手をお尻の後ろに置き、支えながら行うとやりやすい。

CamScannerでスキャン

3 骨盤を立てた状態を維持しながら上体を倒す。倒せるところまででよいので、ほどよいストレッチ感を得られるところで5秒キープ、5回行う。

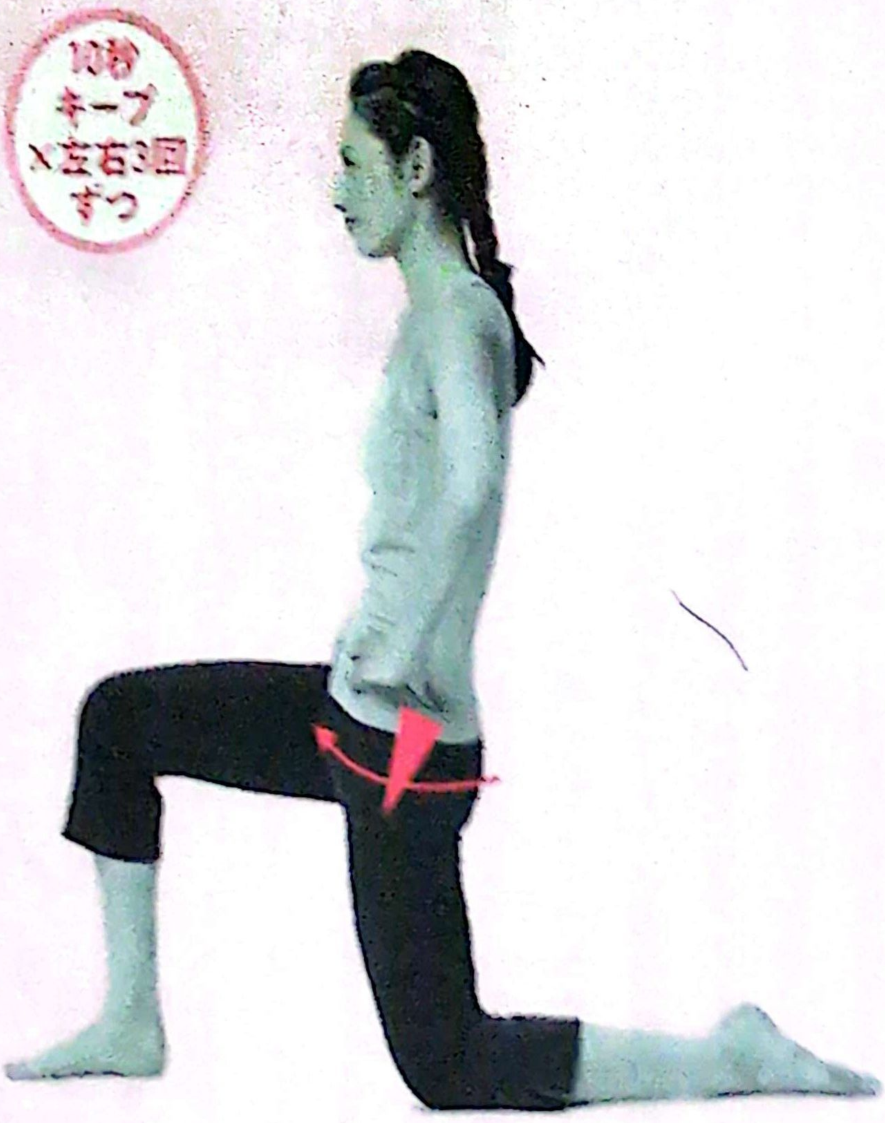
4 繰り返すうち、もっと上体を倒せそうになったら、少しずつ両手を前に移動させて倒す。

CamScannerでスキャン

〈骨盤の前後バランスを正す〉
基本の股関節ストレッチ 3

① 右脚を前に出してひざを直角に曲げ、左ひざは床につける。両手は腰骨に添える。

CamScannerでスキャン



② 上体は動かさず、腰を丸めるようにして骨盤を後ろに倒し、左脚の付け根が伸ばされているのを感じる。10秒キープ、3回行う。反対側でも同様に。

ultimate stretching

股関節、かちかちになっていませんか？

左右の大腿骨と骨盤をつなぐ股関節は、立つ、歩くといった動作に大きく関わる、体の中で最も大きな関節です。骨盤のくぼみに、太ももの骨の球状の骨がはまった構造をし、複数の筋肉に支えられてその動きをコントロールしている股関節。股関節もまた、全身のバランスを支え、しなやかな体作りにとって非常に重要です。

ところが現代女性は座り姿勢が長く、股関節を動かすチャンスをことごとく奪われています。股関節周囲の筋肉もほとんど使われず、かちかちの状態にあります。

特に硬くなりやすいのが、ももの内側にある「内転筋」と、ももの裏にある「ハムストリングス」。46ページの「股関節チェック」で股関節のどこかが引っかかる感じ、詰まるような感じがしたら、内転筋やハムストリングスが硬くなるのにともない、股関節も柔軟性が失われている状態といえます。

「基本の股関節ストレッチ1」では、ひざを内側から後ろ側に押すことによって、硬くなった内転筋を伸ばし、股関節をほぐしていきます。

CamScannerでスキャン

柔軟性が失われやすい股関節

骨盤の寛骨のくぼみに球状の太ももの大腿骨がはまった構造をしている股関節。ももの内側の内転筋、もも裏にあるハムストリングスが硬くなると可動域が狭まりやすい。

また、内転筋とともに硬くなりがちなのが、もも裏のハムストリングス。この部分が硬くなると、床に開脚して座り前屈をする「開脚ポーズ」がうまくできません。これは、座り姿勢によって骨盤が後ろ側に倒れ、ハムストリングスが縮むからです。なのに、無理をして骨盤が後傾したままで前屈しようとすると、股関節を傷めてしまう可能性があるのでとても危険です。

そこで、「基本の股関節ストレッチ2」では、骨盤を正しい角度で立てる、という基本姿勢を大切にしながら開脚して前屈動作を行います。正しいポジションでハムストリングスの柔軟性を高めていくことが、体を傷めることなく柔軟にしていくための大切なポイントとなります。

ultimate stretching

股関節の硬さは骨盤の傾きに影響する

股関節の柔軟性を決めるのは、股関節まわりの筋肉です。大腿四頭筋、ハムストリングス、腸腰筋といった筋肉がバランスよく、かつしなやかに働き、ちょうどいいテンションで股関節を支えることができる状態が理想的です。

しかし、座り仕事が長い現代の女性たちの股関節は柔軟性を失い、そればかりか、骨盤をバランスの悪い角度に固定することによって「腰痛」「老けて見える悪い姿勢」「ヒップラインの崩れ」といった負の連鎖を引き起こしてしまっています。

左ページの写真を見てください。あなたの日常姿勢を横から見たとき、「前傾」「正しい傾き」「後傾」のどれに最も近いでしょうか。

「正しい傾き」なら、骨盤の傾きがニュートラルでちょうどいい状態です。一方、「前傾」あるいは「後傾」だと、骨盤はとてもアンバランス。股関節の位置もずれて、腰痛などの痛みが慢性化する危険があります。

CamScannerでスキャン

骨盤の傾きと筋肉の関係

腸腰筋
背骨から両脚の付け根を結ぶ「大腰筋」と、骨盤から足の付け根を結ぶ「腸骨筋」の総称。太ももを前に振り出すときに働く。お尻を引き上げたり骨盤を正しく支えるときにも重要な役割を果たす。

ハムストリングス
太ももの後ろ側に縦に走っている。ひざを曲げたり太ももを後ろに振り出すときに働く。

大腿四頭筋
太ももの前側にあるいくつかの筋肉の総称。中でも大腿直筋は、骨盤からひざ関節をまたいでついている。ひざを伸ばしたり太ももを引き上げるときに働く。

後傾（垂れ尻型）
ハムストリングスが縮み、大腿四頭筋が伸びている。下腹がぽっこりしやすく、老け見え姿勢に。

前傾（反り腰型）
大腿四頭筋と腸腰筋が縮み、ハムストリングスは伸びている。アヒルのような幼児体型に。太ももは前に張り出す。

ultimate stretching

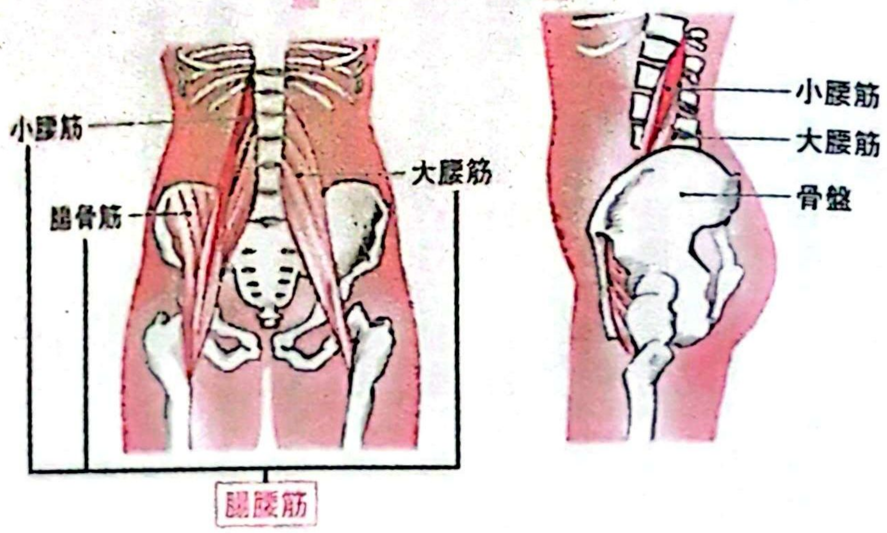
お腹・お尻まわりの老け感は骨盤の傾き次第？

骨盤の「前傾」や「後傾」があると、体にどんな悪影響を及ぼすのでしょう。

まず、**前傾している人は**腰のカーブが強くなりすぎて「反り腰」になり、お腹が前に突き出ます。姿勢を良くしようとするとますますお尻が後ろに突き出て**アヒルのような幼児体型に。太ももは、鍛えているつもりはないのに、前に横にとどっしり張り出しやすくなります。**これは、ももの後ろ側の「ハムストリングス」が伸びて使われていない状態だから。反対に、ももの前側の「大腿四頭筋」や、背骨から骨盤、脚の付け根につながる「腸腰筋」は縮みっぱなしで緊張している場合が多いようです。

一方、**後傾している人は、あごが出て猫背になりやすく、下腹もぽっこり、と典型的な老け見え姿勢になるのが特徴。**力が入らないお尻は薄く横に広がりがちに。前側の大腿四頭筋は伸びて使われないので、太もものぜい肉がぷよぷよとひざ上にのっかることも。一方、もも裏のハムストリングスは、かちかちに縮み、硬くなります。骨盤が後傾してハムストリングスが縮んでいると、あぐらをかこうとしてもお尻が後ろ

腸腰筋(ちょうようきん)とは



抗重力筋の一つ。背骨と骨盤、股関節をつなぐ。脚を引き上げる動きに不可欠。手では触れられない深い部分にある深層筋。

に転がってしまいます。

なお、骨盤を支えるには、体幹の力、つまり「胴体を引き上げる力」も不可欠です。お腹の前側の腹筋群、後ろ側の広背筋が連動しあって体幹を引き上げてこそ、骨盤はきれいに立ち、肩甲骨や背骨も正しい位置におさまります。しかし、**骨盤を立てる体幹力が衰えると、イスに座ったときには骨盤が後傾し、立つと骨盤が前傾する**、という状態に。骨盤から下は、股関節を介して両脚へとつながります。いわば宙づりの状態にある骨盤ですから、土台からどのように支えられているかによって角度が変わり、**全身の姿勢へと影響する**ことをぜひ理解してください。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

股関節の柔軟性を高めれば骨盤の角度も正せる

骨盤の角度が前傾だった人も、後傾だった人も、くれぐれも「私の骨盤は傾いていておかしいんだ」などとあきらめないでください。**骨盤のアンバランスは骨盤を支える筋バランスの崩れから起こって**います。筋肉は、縮みすぎても伸びすぎても正常に働いているとはいえません。ですから、縮みすぎた筋肉はストレッチし、正しく働く筋肉にしていくことによって、自らの力で骨盤の角度を正すことができます。

なのに、骨盤のゆがみは強い力を加えないと治らない、と勘違いし、泣くほど痛い整体の施術を受けたり、骨盤を小さくすればやせる、などと間違った思い込みをする人が多いのは危険なことです。患者さんから、「私、あぐらがかけないのですが、骨盤がゆがんでいるから仕方ないのでしょうか」と質問を受けることがありますが、骨盤が悪いのではなく、ハムストリングスや太ももの内側の内転筋を伸ばすようにして、**股関節の柔軟性を高めていけば、あぐらはかけるように**なります。

まずは、股関節の柔軟性を高める「基本の股関節ストレッチ1」で、硬くなってい

る股関節をほぐします。
さらに、骨盤が「前傾」の人は「腸腰筋」をほぐし、骨盤の角度を正すことが必要。100ページの「基本の股関節ストレッチ3」が特に効果的なのはこのタイプです。
一方、「後傾」の人は、特に98ページの「基本の股関節ストレッチ2」で、もも裏のハムストリングスをしっかりストレッチしましょう。このストレッチを行うとき、通常は、ハムストリングスを伸ばす意識をすると思いますが、**実はハムストリングスを伸ばすときに、この筋肉と拮抗する、ももの前側の大腿四頭筋が収縮している、ということをあわせて意識すると**、よりストレッチ効果が高まります。体がある動きをするときは、主導筋と拮抗筋がバランス良く働きあいます。主導筋のハムストリングスが伸ばされると、拮抗筋の大腿四頭筋が収縮することにより、伸ばしすぎて関節が外れたり筋肉が損傷するのを防いでいるのです。ですから、ハムストリングスを伸ばすときには同時に大腿四頭筋に「縮め」という意識を送ると、太ももが少しだけ盛り上がります。こうやって片側の収縮力が高まると、伸ばそうとしている筋肉も安心してストレッチされる。すべてのストレッチに共通することですが、どこに効かせようとしているのかを頭で理解し、丁寧に行うのが効果を高めるコツです。

ultimate stretching

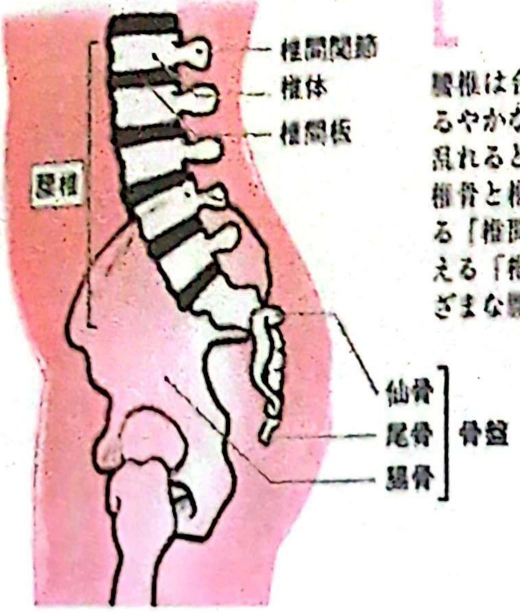
股関節が硬いと腰痛も慢性化する

股関節まわりの筋肉が硬くなり、土台である骨盤の傾きが変わると、バランスよく姿勢を支えにくくなり、それを補おうとする「代償反応」によって腰に過剰な負担がかかり、腰痛が起こります。もう一つ、股関節が硬いと、脊椎と分離して体を動かせなくなる、という現象も。人は、重たいものを持ち上げるとき、股関節を体の支点にしながら脊椎の力で持ち上げます。しかし、股関節が硬いと、ぐっと支える力が働かずに脊椎に過剰な力がかかり、この繰り返しで「腰椎」を傷めてしまうのです。

脊椎の中でも、腰の部分で重なる5つの椎骨が「腰椎」（左ページイラスト）。椎骨のうち、椎骨と椎骨の間でクッションの役割を果たすのが「椎間板」です。加齢によって、あるいは一部分が圧迫されることによって水分が減ると弾力性が失われ、やがて飛び出してしまうと「椎間板ヘルニア」となります。腰痛、と一言でいっても、「ただ腰が痛む」という場合と、「腰椎を構成する骨格や組織のいずれかにダメージが及んだ腰痛疾患」という場合があります。

CamScannerでスキャン

腰椎に負担がかかると腰痛の原因に



腰椎は合計5つの椎骨が積み重なり、ゆるやかな前カーブを描く。このカーブが乱れると腰椎の前側（お腹側）により、椎骨と椎骨の間のクッションの役割をする「椎間板」や、後ろ側（背中側）で支える「椎間関節」に負荷がかかり、さまざまな腰痛疾患が生じる原因になる。

一方、「ぎっくり腰」の場合、「レントゲン検査では異常なし」といわれることが多いのです。押しても痛みはほとんどないけれど、動かすと激痛を訴えるぎっくり腰。原因には諸説ありますが、私は「椎間関節」の周囲の組織が引き伸ばされたり挟まったりすることによって炎症が起きていると考えます。痛みは強いものの1週間程度で治るので、本人はそのうち忘れてしまう。それでも年に1回、半年に1回、と再発する頻度が増し、やがては腰痛疾患に移行していく患者さんが多いのです。「ただの腰痛」であるうちに、股関節の柔軟性を高めて重症化を予防しましょう。

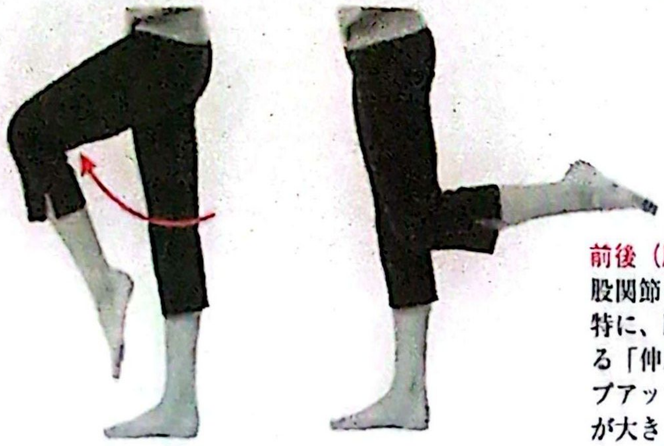
股関節の動きが お尻の形を決める

股関節について、ぜひ理解していただきたいことがあります。それは、股関節の動きが、お尻の形を決定するということです。骨盤の周囲には、大殿筋（だいでんきん）、中殿筋（ちゅうでんきん）、小殿筋（しょうでんきん）、外旋筋群（がいせんきんぐん）といった筋肉が集まっていますが、これらの筋肉の仕事は、体の中で最も大きい関節である「股関節」を動かすこと。股関節を「前後（屈曲・伸展）」「左右（外転・内転）」「外向き・内向き（外旋・内旋）」の6つの方向に動かします（左ページ）。

骨盤まわりについているお尻の筋肉の役割は、「股関節を動かす」ことにあります。だから、**股関節の動きを良くすることが〝美尻作り〟に直結します。**3つの動きのどれが苦手であるかによって、筋力の弱さ、そしてお尻の悩みもわかります。**「前後」が苦手な人はお尻全体が大きく、下方向にたるみがち。「左右」が苦手だと、ショーツからはみ出るような典型的な垂れ尻に。「外向き・内向き」が苦手な人は、お尻のボリュームがなく、平らでのっぺりした扁平尻になりやすい**という特徴があります。

CamScannerでスキャン

股関節は6つの方向に動く



前後（屈曲＆伸展）
股関節を前後に動かす動き。特に、脚を後ろ側に振り上げる「伸展」の動きでは、ヒップアップに欠かせない大殿筋が大きく働く。

左右（外転＆内転）
股関節を外側に持ち上げたり下げたりする動き。特に股関節を外側に持ち上げる「外転」のとき、大殿筋の内側にある中殿筋が働く。

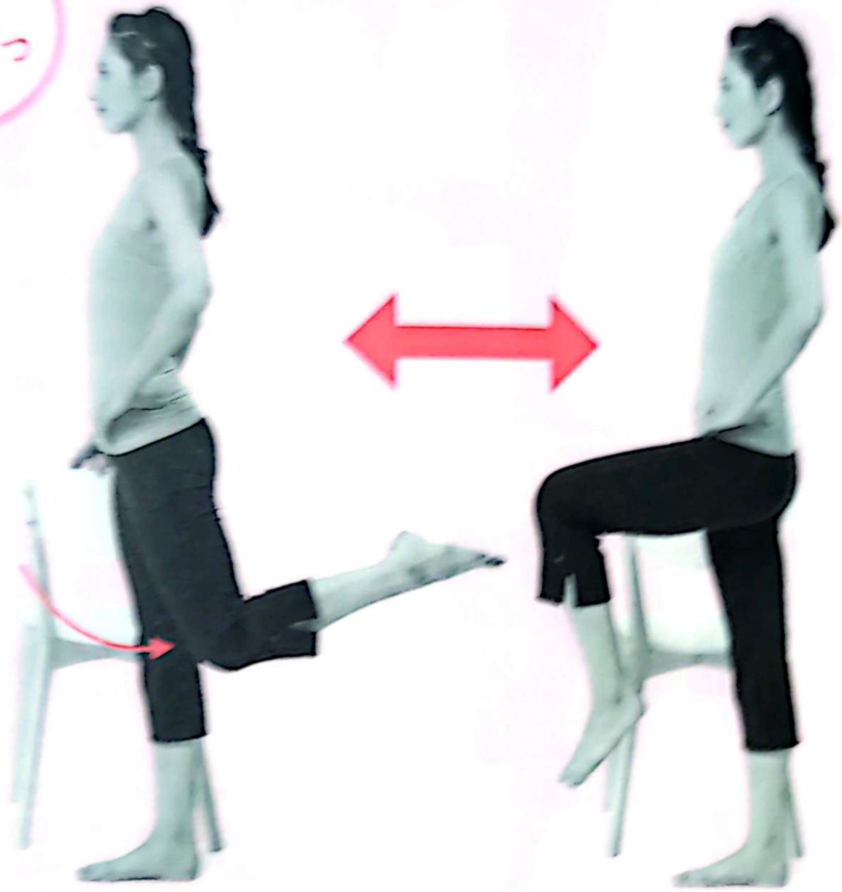
外向き・内向き（外旋＆内旋）
股関節を外側に開いたり内側に閉じたりする動き。お尻を引き締める外旋筋群や、大殿筋、中殿筋、小殿筋がまんべんなく働く。

CamScannerでスキャン

〈ヒップアップ！〉
応用の股関節ストレッチ 1 2

1 前後（屈曲＆伸展）

左右
10回ずつ



1 右手をイスの背に置き、左手は腰に当てる。左脚を前に上げる。ひざは直角になるように曲げて足の甲を伸ばす。骨盤が傾いたり、腰をひねったりしないように。背すじを伸ばす。

2 左ひざを直角に保ったまま前から後ろに振り上げる。このとき腰は反りすぎないように。お尻と太もも裏に効くのを感じて。左右10回ずつ。

CamScannerでスキャン

2 左右（外転＆内転）

左右10回ずつ

② 左ひざを直角に曲げた形をキープしながら、真横にゆっくり引き上げる。ハードルをまたぐときのイメージ。体が傾かないように注意。左右10回ずつ行う。

① 右手をイスの背に置き、左手は腰に当てる。片脚立ちになり、左脚を直角に曲げて脚を後ろに上げる。左ひざは右のひざと並ぶように。

〈ヒップアップ！〉応用の股関節ストレッチ 3

3 外向き・内向き（外旋&内旋）

1 両手を腰に当てて、左ひざを「く」の字に曲げて上げる。左足が伸ばしている右ひざあたりに来るように。顔は正面を向き、背すじを伸ばす。

CamScannerでスキャン

左右
10回ずつ

❷ 左足を右ひざ裏につけたまま、左ひざを横に開く。正面から見て4の字になるイメージ。開いた左脚につられて腰や肩がぶれたり、右脚に重心がかかりすぎて体が傾いたりしないように注意。左右10回ずつ。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

股関節を動かす範囲が狭まるとお尻がたるんでくる

股関節の可動域（動かす範囲）は、何もしなくても年齢とともに狭まります。**可動域が狭くなると、歩幅も狭くなる。姿勢は悪くなり、ますますお尻が垂れていく、という悪循環**に陥っていきます。

お尻も、ある日突然たるむのではありません。日々の意識の積み重ねによってその形を変えていきます。

左ページの立ち姿勢のイラストを見てください。右側が、典型的な老け見え姿勢です。骨盤が前側にシフトし、ひざが曲がり、股関節が本来あるべき位置よりも前側になって固まっています。すると、歩くときも脚を前側ばかりに出て、後ろ側に振り出せなくなります。つまり、引き締まったお尻に不可欠な「外旋」「伸展」という動きの両方が邪魔されてしまっているのです。これでは、見た目はO脚に、お尻は広がり、垂れてしまいます。

一方、左側の美しい姿勢に正してみるとどうでしょう。お尻の「外旋」する筋肉が

CamScannerでスキャン

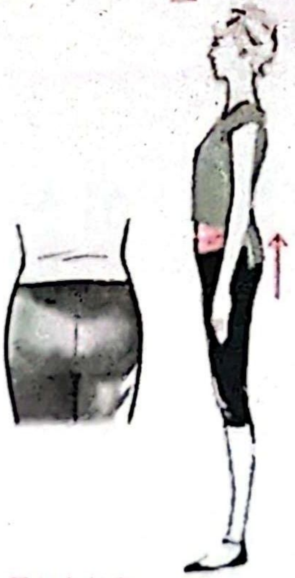
脊椎

肩関節

股関節

ひざ関節

姿勢とお尻の見え方



お尻が上がる
体幹をしっかり支える美しい姿勢ならお尻を引き締める筋肉群が自然と働き、きれいな形のお尻をキープできる。

お尻が垂れる
老け見えの猫背姿勢では、骨盤が前側にシフトし、ひざが曲がる。お尻はのっぺりと広がり、垂れる。

しっかり働いているから骨盤も正しい位置におさまり、ひざが真っすぐにすっと伸びます。

この正しい姿勢を作ってお尻を鏡に映してみましょう。てきめんに、お尻のラインが変わるのです。筋肉は、体の意識次第で自在に形を変えられる、ということがおわかりいただけると思います。

たるんでしまったお尻をリカバリーするには、3つの「応用の股関節ストレッチ」（114ページ〜117ページ）をまんべんなく行うことが大切です。さらに重点的に行う場合は、3つの中でも特に苦手だと感

CamScannerでスキャン

じるものを多めに行うと、お尻の悩みが解決しやすくなります。

股関節ストレッチを行うと同時に、普段の歩き方でも意識を高めてみましょう。

上半身を固定した状態で、平行移動するように歩き出し、蹴り出すときにつま先を少しだけ外に向けるように意識します。いつもよりも、自然と歩幅が広くなり、前後均等に脚を繰り出せるようになります。つまり、「外旋」と「伸展」の動きがしっかりできているということ。もしも歩くときに上半身がぶれてしまう場合は、大きなケーキを持って真っすぐ歩いている、とイメージすると、体幹から正しい軸を作る力が高まり、股関節をしっかり使って歩くことができるようになります。

股関節の正しい動きを意識して1万歩歩けば、エクササイズを1万回したことに匹敵します。日々、美しく歩いていれば、お尻は垂れず、丸みがあり、きゅっと上がった形をキープすることができる。ガードルは必要ありません。

CamScannerでスキャン

ひざの痛みを解決、美脚になる

基本のひざ関節ストレッチ

こんな不調や痛みに効く!

- O脚、X脚
- ひざの痛み
- ひざ上肉

CamScannerでスキャン

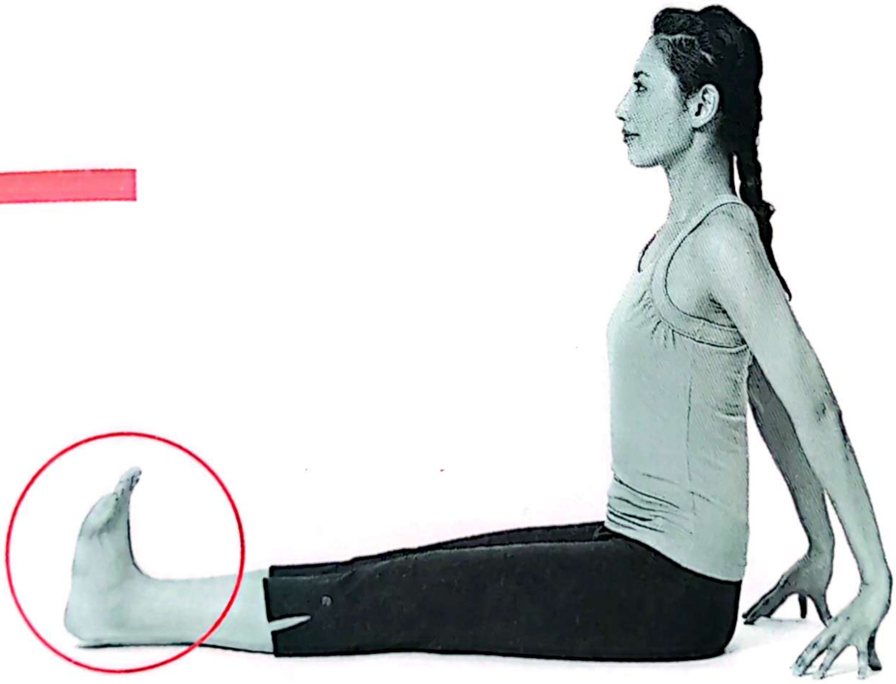
〈ひざ裏の腓腹筋を伸ばす〉
基本のひざ関節ストレッチ 1

足を前後に開き、両つま先を同じ方向に向ける。前側に体重をのせ、後ろ足のかかとを床にぴったりつける。5秒キープ×5回、左右で行う。

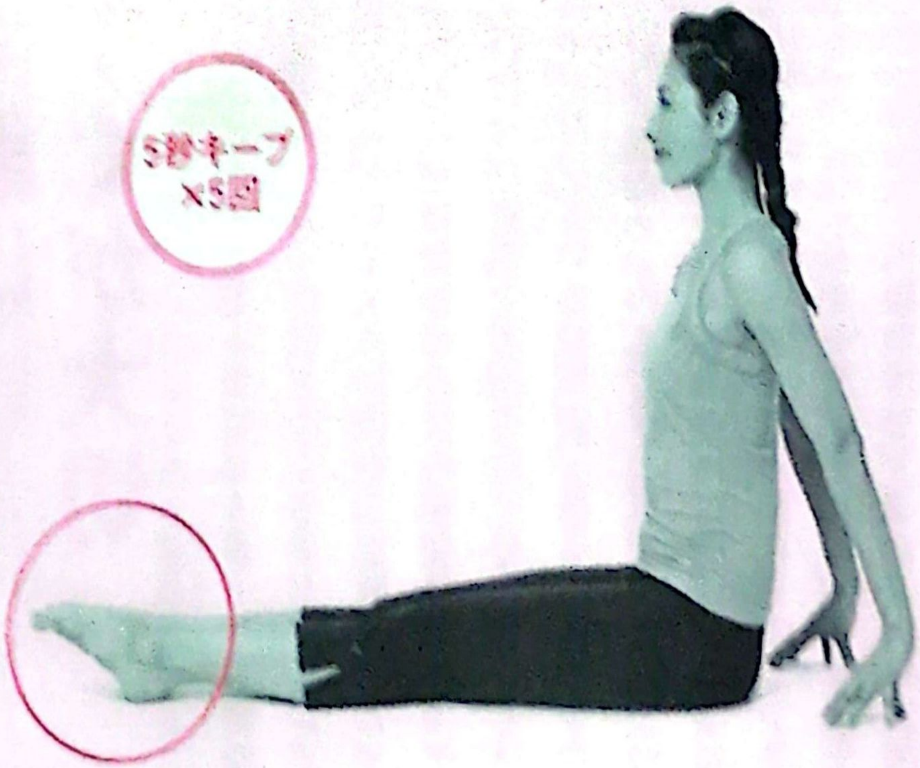
〈もも裏も伸ばす〉基本のひざ関節ストレッチ 2

足を前後に開き、両つま先を同じ方向に向ける。前側のつま先を手前に引き、ひざ裏、もも裏を伸ばす。前にいる人にネックレスを見せるように胸を開くと効果的にハムストリングスを伸ばせる。5秒キープ×5回。左右で行う。

〈ひざから足首に正しい動きを教える〉基本のひざ関節ストレッチ3



1 床に脚を伸ばして座り、ひざのお皿が真上に向くようにする。ひざとくるぶしをしっかり合わせて足首を手前に曲げる。



❷ ひざ位置がぶれないように意識しながら、つま先を伸ばす。ひざのお皿からつま先まで真っすぐ伸ばす意識を持つ。5秒キープ×5回行う。

ultimate stretching

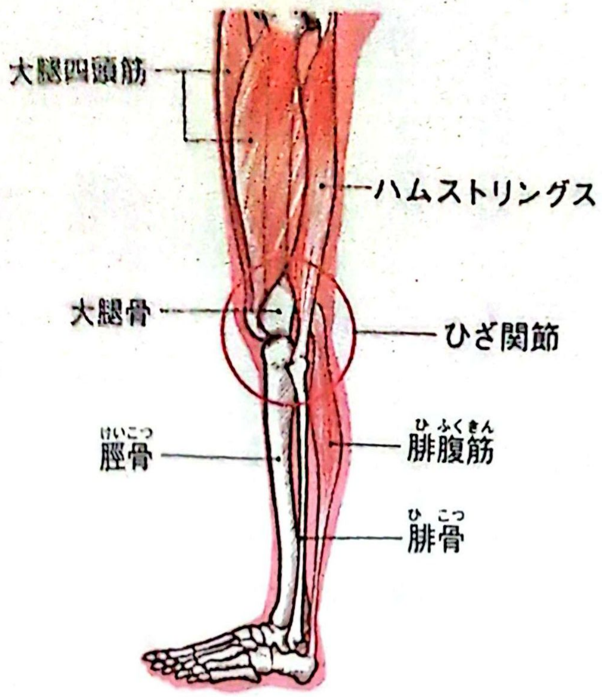
ひざ関節は真っすぐが大切

いま、脚に関してどんなことでお悩みでしょうか？　O脚やX脚などのゆがみ、それともひざ上のお肉や太もも、ふくらはぎの太さでしょうか。むくみやひざの痛みに悩んでいる人もいるかもしれません。

実は、**脚の「見た目」と「健康度」はとても密接に関わっています**。つまり、美脚を目指して脚を整えていけば、自然と不調もなくなっていくというわけです。

ひざ関節は、真っすぐに伸びている状態が、最も負担が少ない状態です。真っすぐ伸びたひざを作るときに必要なのが、太もも前側の「大腿四頭筋」と、もも裏側の「ハムストリングス」、ふくらはぎの「腓腹筋」（左ページイラスト）です。

48ページの「ひざ関節チェック」では、ひざ関節をバランスよく支えるこれらの筋肉の柔軟性を確認しました。床に長座した状態でひざとつま先を真上に向けたとき、自然にかかとが1～2cm浮けば、大腿四頭筋が働いている証拠。**しかし、かかとが浮かないようだと、真っすぐひざを伸ばして立つための筋力が不足**しています。もしか



関節周囲の筋肉のバランスを整えることが重要

ひざ関節は、大腿骨が、すねにある脛骨にのっている。すねには細い腓骨が並行して走る。ひざ関節の安定性を支えるのが、ひざ上の「大腿四頭筋」やひざ裏にある「ハムストリングス」、「腓腹筋」。これらの筋肉が正しく働くことがひざのねじれを防ぐためには必須。

したら、すでに階段の上り下りや長時間歩いたときに、ひざに違和感や痛みがあるかもしれません。

ひざに問題が生じると、動作のたびにひざに痛みが生じるばかりでなく、首、腰、股関節や足首などいろいろなところに痛みが連鎖し、波及していきます。やがて、体を動かすことがおっくうになり、体が衰えてしまう。このように、ひざは「一生モノの体を維持したい」ときに、とても大切にしたい部位なのです。

ひざ関節に問題あり、と気づいた今から、ひざ関節を真っすぐに保つことができるよう「基本のひざ関節ストレッチ」を始めることで、高齢になったときの変形性膝関節症を予防することができます。

ultimate stretching

ひざ関節には200kgの負荷がかかっている！

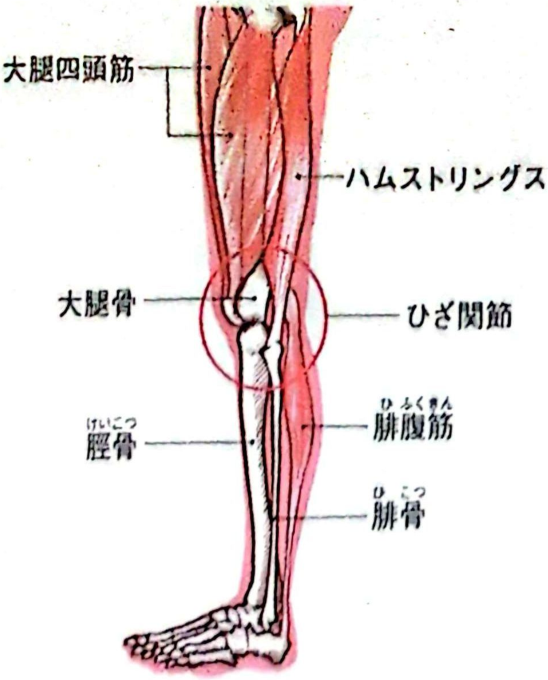
ひざ関節の構造についてお話ししましょう。

ひざ関節は主に、太ももの「大腿骨」とすねの「脛骨」、ひざの前側にある「膝蓋骨」（お皿の骨）、すねの外側にある細い「腓骨」という骨からできています（127ページイラスト）。

注目したいのは、大腿骨と脛骨の接するところ。大腿骨は丸くなっていて、受け皿となる脛骨は平たい形をしています。ひざ関節を曲げ伸ばしするときには、平たい脛骨の面を丸い大腿骨がすべるように動きます。「ロールバック」といわれるこの動きを支えるために、ひざ関節のまわりには軟骨や靱帯、関節液があり、クッションや潤滑油の役割を果たしているのです。

立ったときはもちろん、歩くときには片足立ちの繰り返しで、ひざ関節には多大な重みがかかります。**歩行では膝蓋骨には全体重の約3倍、階段昇降では約4倍以上の力がかかるというデータも。体重50kgなら、その負荷は200kgにも！** このような

CamScannerでスキャン



関節周囲の筋肉のバランスを整えることが重要

ひざ関節は、大腿骨が、すねにある脛骨にのっている。すねには細い腓骨が並行して走る。ひざ関節の安定性を支えるのが、ひざ上の「大腿四頭筋」やひざ裏にある「ハムストリングス」、「腓腹筋」。これらの筋肉が正しく働くことがひざのねじれを防ぐためには必須。

したら、すでに階段の上り下りや長時間歩いたときに、ひざに違和感や痛みがあるかもしれません。

ひざに問題が生じると、動作のたびにひざに痛みが生じるばかりでなく、首、腰、股関節や足首などいろいろなところに痛みが連鎖し、波及していきます。やがて、体を動かすことがおっくうになり、体が衰えてしまう。このように、ひざは「一生モノの体を維持したい」ときに、とても大切にしたい部位なのです。

ひざ関節に問題あり、と気づいた今から、ひざ関節を真っすぐに保つことができるよう「基本のひざ関節ストレッチ」を始めることで、高齢になったときの変形性膝関節症を予防することができます。

負荷により、ひざの軟骨は加齢とともに徐々にすり減っていきます。

さらに、この軟骨のすり減りを早めてしまう原因となるのが、O脚やX脚などの脚のゆがみです。

あなたの脚は、正面から見てどのようになっているでしょうか？　ゆがみはないでしょうか。

131ページを参考に、鏡の上に立って確かめてみましょう。

チェックしたいのは、太ももの付け根、ひざ、ふくらはぎ、くるぶしの4点です。4点ともしっかりくっついていれば理想的な美脚です。さらに横から見てひざがしっかり伸びているなら、完璧です。

ひざ同士がくっつかないのが、O脚。ひざ同士はくっつくけれど、くるぶしが離れているのがX脚。O脚もX脚も、生まれながらの骨格の影響があり、さらにO脚は正座の習慣が影響するといわれます。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

あなたのひざはどのタイプ？

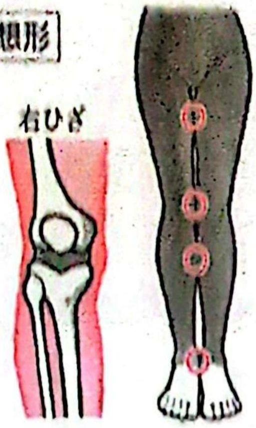
整形外科では骨格の並び方を「アライメント」といいます。日本人の正常な脚の角度は、大腿骨の軸のラインと脛骨のラインの交点を中心に、「外側の角度が約174度前後」とされています。この数値より角度が大きくなるとO脚、小さくなるとX脚となります。「正常」とは何を示しているかというと、股関節から足首まで、真っすぐに体重がかかる角度である、ということ。そうであれば、体重の負荷はまんべんなく分散し、軟骨がすり減ったり、ひざが痛むということは起こりにくいのです。

ところが、O脚やX脚になると、ひざ関節だけに負担がかかり、一部分の軟骨がすり減って痛むようになります。

このゆがみは、外見の問題だけにとどまりません。やがて中高年以降のつらい痛みにつながる、ということを自覚してください。逆にいうと、ひざが真っすぐなら、ゆがみもなく、痛みもない健やかな脚を保てる！　というわけです。

あなたの脚はどのタイプ？

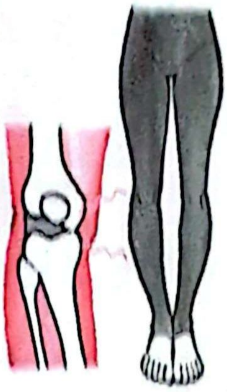
理想形



ひざが真っすぐ伸びた美脚

正面から見ると、太ももの付け根、ひざ、ふくらはぎ、くるぶしの4点がくっついている。ひざが真っすぐ伸び、きれいなラインの脚。ひざ小僧は正面を向く。

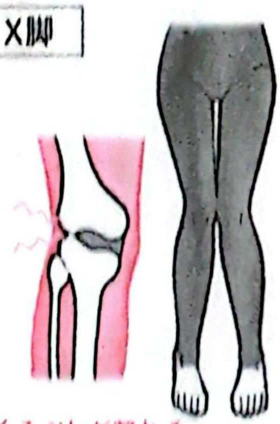
O脚



ひざが曲がりやすい

くるぶし同士はくっつくが、ひざより下が外側に湾曲し、ひざがくっつかない。ひざの内側に痛みが出やすい。左右に体を振って歩く傾向がある。ひざ小僧は内向き。

X脚



左右のくるぶしが離れる

左右のひざはつくけれど、ひざ下が外側に向かって反り，左右のくるぶしが離れている。真っすぐ歩くときもひざ同士がぶつかる。ひざの外側が痛くなりやすい。ひざ小僧は外向き。

見せかけO脚

筋バランスが原因

生まれ持った骨格には問題がなくても、骨盤まわりや脚の筋肉のバランスが悪いためにO脚になっているタイプ。若い日本女性に増えている。太ももが太く見える。ひざ小僧は内向きに。

ひざ関節は4つの骨から構成される

ひざ関節は、「大腿骨」が、「脛骨」に乗るように組み合わさっている。すねには脛骨と平行して細い「腓骨」が走る。ひざ関節の前側には「膝蓋骨」があり，周囲にある軟骨や関節包、滑膜などの組織が重みを緩和するクッションとなり、ひざ関節のスムーズな動きを助ける。

ultimate stretching

ひざのゆがみをこまめに確認する

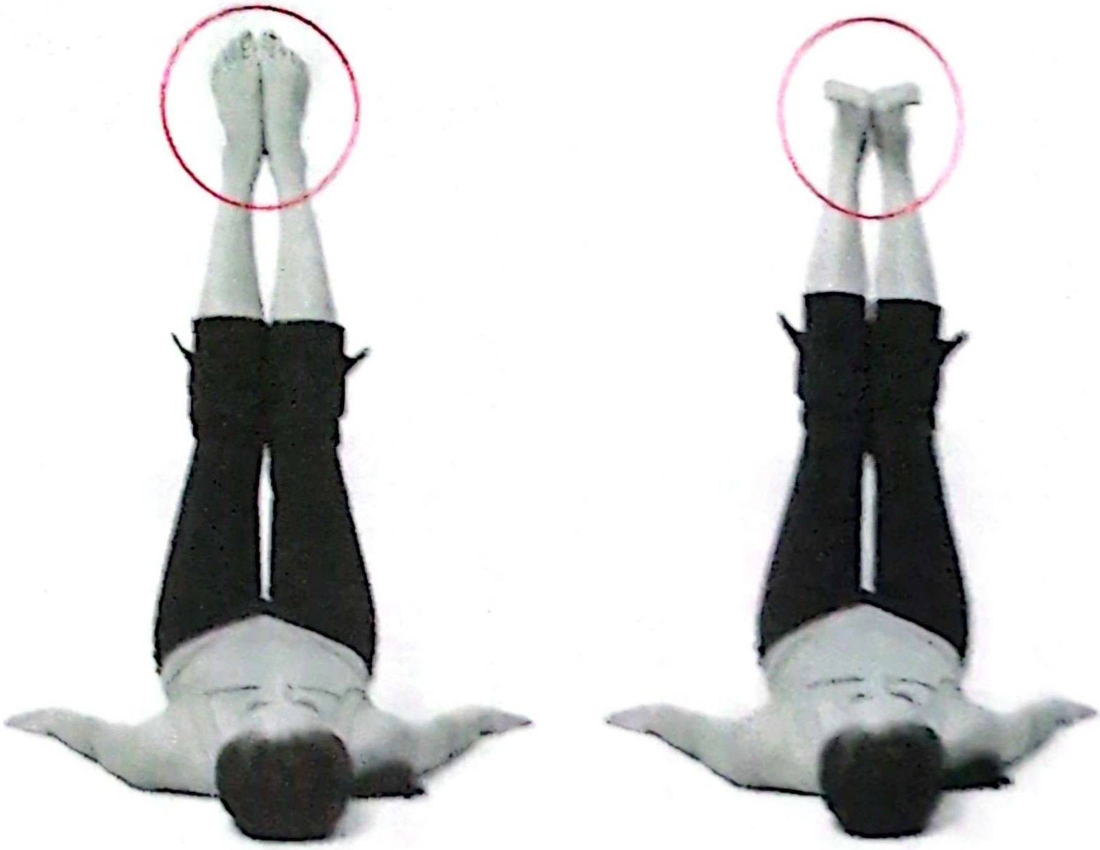
ひざのアライメントの崩れは、「正座」も一因となります。成長段階で丸いお尻をすねの骨の上にのせることによって、ひざが外側に曲がりやすくなります。重みがかかることによって脛骨の成長が障害され、ひざ下が短いタイプの人が多い、というのがかつての日本人の特徴でした。

ところが、近年、イスの生活に変わってひざ下のO脚は減少傾向に。その一方で、増えているのが、若い女性の「見せかけO脚」です。脛骨は真っすぐで長いのに、骨盤や脚の筋バランスが崩れることによって、外側にかかる力が強くなり、ひざ同士が離れてしまうタイプ。このような人は下腹の力が落ちてお腹がぽっこりしていて、太ももも太く見えます。

ひざのアライメントは寝転んで両脚を上げた状態でもよくわかります。ひざとつま先が同じラインにそろうようにして、大腿四頭筋の力をゆるめずに足首を曲げ伸ばしします。このストレッチは、むくみ解消にもとても効果的です。

CamScannerでスキャン

寝て行う「ひざアライメントチェック&ストレッチ」



あおむけになり、両脚を床から90度になるよう上げる。足をゆっくりと手前に曲げたら、今度はつま先を伸ばす。左右同時に3回行う。

ultimate stretching

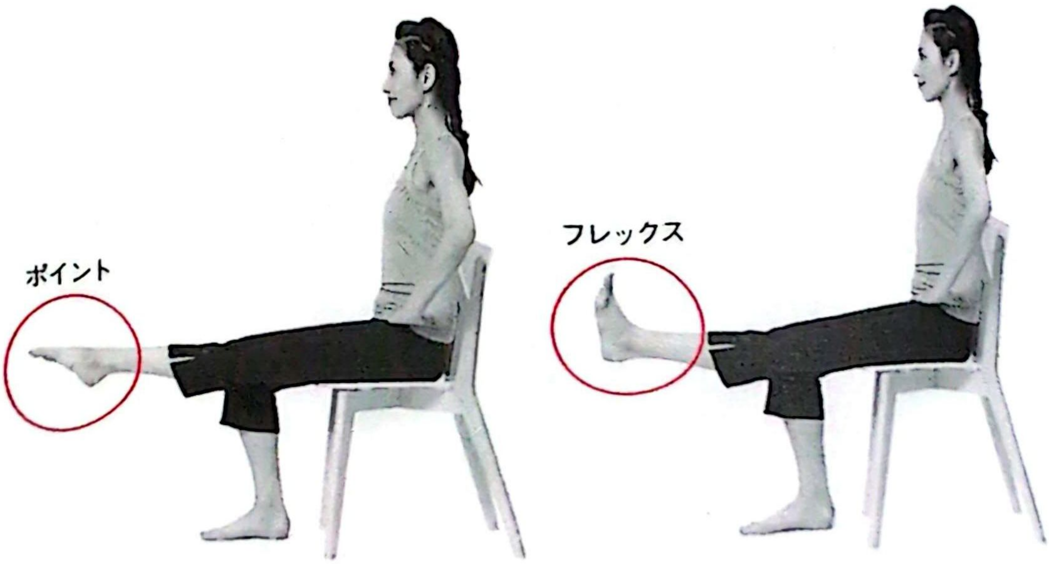
オフィスでもできるひざストレッチ

ひざのアライメントを整え美脚にするとともに、痛みも予防するのが「基本のひざ関節ストレッチ」です。「基本のひざ関節ストレッチ1」は、アキレス腱を伸ばすおなじみの動きですが、実はこの動きによって、ひざ裏で周囲の筋肉と絡み合い、硬くなりやすい「腓腹筋」をストレッチしています。さらに、「基本のひざ関節ストレッチ2」では、同じくひざ裏に入り込んでいるハムストリングスを伸ばします。このストレッチで、ひざを真っすぐ伸ばすことがすごく楽にできるようになります。

O脚、X脚の人は、ひざのアライメントが崩れ、ねじれた荷重がかかりやすくなっています。ひざから足先まで、真っすぐな荷重をかける練習ができるのが「基本のひざ関節ストレッチ3」です。骨盤をしっかり立てて行うのが大切なポイント。足首を伸ばすと、連動してひざ裏のハムストリングスがしっかり伸びます。一方、つま先を伸ばすときにも、太もも前側の大腿四頭筋の力を抜かないよう意識しましょう。

同様の動きはイスに座ってもできる（左ページ）ので、こまめに行いましょう。

イスに座ってオフィスでもできる！ 美脚になるひざ関節ストレッチ



骨盤を立ててイスに座り、片脚を真っすぐ前に伸ばす。足首を手前にぐっと曲げ（フレックス）、今度はつま先を伸ばす（ポイント）。ひざの位置は変えない。太ももの前側に力が入り、ひざ裏がしっかり伸びていることを感じながら左右で5回ずつ行う。

ひざ関節をストレッチすれば ひざ上のたるみも消える！

前ページの「美脚になるひざ関節ストレッチ」をぜひ心がけていただきたいのは、デスクワークで座りっぱなしの人です。座った状態だと、真っすぐなひざを支える大腿四頭筋は伸びきった状態で、まったく働いていません。筋肉がなまけてしまっているのに、立ったときに筋肉に「引き締まっていなさい」というほうが虫のいい話だと思いませんか。1日8時間座っていて、運動もなかなかできない、そんな人は、1時間に1回、あるいはトイレに行くタイミングで、ぜひこのストレッチを行いましょう。

本当にそれで脚が変わるの？　と疑問に思うでしょうか。筋力の衰えを防ぐには、筋力100%のうち20〜30%の刺激を1日数回加えればよいことがわかっています。「筋力の120%ぐらいの負荷をかけないと筋肉は鍛えられない」というイメージを抱いている人が多いのですが、そんなことはありません。

1時間に1回、このストレッチを行うことによって、なにより実感できるのは、ひざのまわりのお肉の感じ。大腿四頭筋に力がつけば、きゅっと太ももを引き上げる力

［ヒールで歩くときにもひざを意識！］

着地時に
足を伸ばしぽんと置くような意識で

ヒールで歩くときにも、ひざを伸ばしてきれいに歩く意識をしよう。このとき、前に出す脚は真っすぐに伸ばしてぽんと置くように着地する。ハイヒールの形状の特性上、この意識で十分かかとから着地できる。かかとから着地しようとすると、ひざが曲がり、ひざを痛めやすくなるので注意。正しい歩き方をすれば、靴の中で足も前滑りしないので足指や足裏が痛くなりにくい。

かかとから着地は×

かかとから着地しようとすると、着地したときに体が前のめりになり、ひざが曲がる。

親指の付け根から着地も×

親指の付け根から着地すると、ひざが曲がり、猫背姿勢になりやすい。足首を痛める原因にもなるので注意。

CamScannerでスキャン

がつくから、**ひざ上のたるみ知らずです。ひざまわりがスッキリすれば、脚を堂々と出すことができる**ようになります。ひざ関節周囲には血管やリンパもたくさん通っているので、ここをしっかりストレッチするとむくみや冷え解消効果も抜群です。

ひざが曲がると腰も曲がり、猫背になり、骨盤を立てることが難しくなる……など悪姿勢の原因になりますが、これらのストレッチによって「ひざを伸ばす」ことが習慣づくと、全身の姿勢も劇的に変わります。

なお、立つときにひざを伸ばすには、お尻を締めるのがポイントです。**お尻の筋肉と大腿四頭筋は連動しているので、お尻を締めるとひざも自動的に伸びる**のです。**お尻がきゅっと引き締まって小尻になると、脚も長く見え**、ますますおトクです！

ヒールを履いたときの歩き方にも一工夫。ひざを曲げて歩くと見た目も良くないし、足が前滑りして外反母趾のもとに。ひざにも負担をかけます。反対に、ひざを真っすぐ伸ばして脚を前に出し、足をぽんと置くように意識して歩くと、とてもきれいな歩き方になります（137ページイラスト）。颯爽と歩くために、今日から「ひざ伸ばし」を意識しましょう。

CamScannerでスキャン

腱鞘炎、外反母趾を防ぐ

手首と足首のストレッチ

手首と足首も関節。
これらの間違った使い方も、腱鞘炎や外反母趾など、痛みにつながる。
どちらもストレッチで、整えれば、痛みを防げます。

こんな不調や悩みに効く！

- ☑腱鞘炎
- ☑外反母趾

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

外反母趾やむくみの根本には足底の2つの問題がある

外反母趾やむくみ、足幅が広すぎる、など足の悩みに困っている人は、足首にある「足関節」にも注意を向けてみましょう。私は、現在女性の足には2つの問題があると感じています。1つ目が、足の底面の縦アーチが崩れる「回内足」です。

足の底面には、縦横に弓状に張られた「縦アーチ」と「横アーチ」があります。この縦横のアーチの出発点となっているのが「親指の付け根」「小指の付け根」「かかと」の3点。足にかかる体重は、これら3点に分散されます。地面からの衝撃を吸収したり、全身の姿勢をバランス良く支えるためにも、縦横アーチの存在は重要です。

次ページの「回内足チェック」を行ってみてください。現代女性に多いのが、この「回内足」。体重のかけ方が偏り、「かかとが内側に傾いた」状態になります。足裏からふくらはぎにかけて伸びる「後脛骨筋」が衰えることによって、縦アーチがつぶれるのが回内足。土踏まずのない「扁平足」になったり、長時間歩くと足裏が痛くなりやすい、という特徴があります。

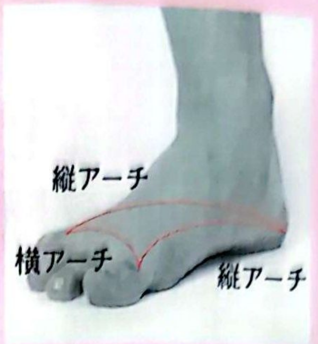
CamScannerでスキャン

回内足チェック

下の2つのチェックは、足裏の縦アーチを支える力（後脛骨筋の力）を確認している。

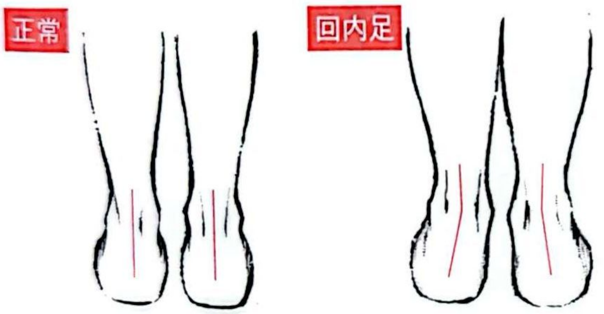
□片足つま先立ち
支えを使わずに、片足を上げて、支えとなる足でつま先立ちできる？　左右の足でチェックしてみよう。

□足でこんにちは！
つま先を前に伸ばした状態から、親指が上、小指が下になる方向に足裏をくいっと返す。左右の足で行う。



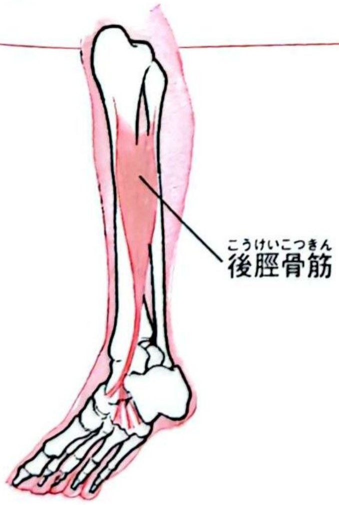
縦アーチ、横アーチとは？

親指の付け根、かかと、小指の付け根を結んだアーチ。



上の2つができないと、かかとの骨が内側に向く「回内足」の可能性大

足関節を後ろから見たとき、アキレス腱からかかとが真っすぐな状態なら正常。かかとが内側に入り込んでいたら「回内足」。



回内足の原因は後脛骨筋が弱まること

ふくらはぎから
足裏までつながる後脛骨筋

ふくらはぎの内側から足裏をつなぐ「後脛骨筋」が衰えると、縦アーチを引き上げる力が失われてしまう。

CamScannerでスキャン

2つ目の問題は、横アーチが崩れ、足指がのっぺりと横広がりになった「開張足」です。開張足になると、歩くたびに人さし指や中指の付け根が繰り返し強く圧迫され、足裏にタコや魚の目などの足トラブルが起こりやすくなります。

開張足の原因となるのが、足の「固有筋」の衰え。足の固有筋とは、4層で構成され、足指の動きを司る筋肉のことです。足指を伸ばしてそろえる、親指だけを開く、といった繊細な動きを行うのが固有筋の仕事ですが、次ページの「開張足チェック」の動作を行ってみると、固有筋の衰えを実感するかもしれません。

日中のほとんどの時間、足指を靴の中で固定した状態で過ごす現代人は、圧倒的に固有筋を使うチャンスが少なく、どうしても衰えがちです。固有筋のある箇所には動脈や静脈、リンパ管が張り巡らされています。筋肉の動きが悪いと、血液やリンパ液が滞り、むくみも起こりやすくなります。

さらに、「足がむくむと水虫にもなりやすい」というのは、あまり知られていない事実かもしれません。むくみによって血行障害が起こり、新陳代謝が低下して角質が分厚くなると、水虫の原因菌である白癬菌がすみつきやすくなるのです。このように、足裏の問題は見た目だけでなく、足の健康そのものに関わっています。

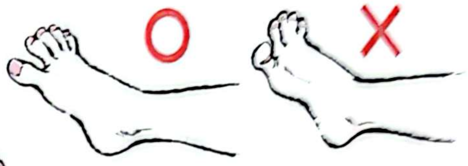
CamScannerでスキャン

開張足チェック

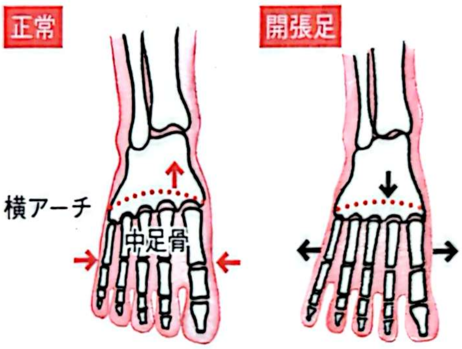
下の3つのチェックは、足の固有筋が衰えていないかを確認している。

□指をそろえて伸ばせる？
足の5本の指をそろえた状態で伸ばすことができる？　伸ばしたときに指が曲がらないよう注意。

□正しいパーができる？
パーをしたときに指が伸びてしっかり開けばOK。固有筋が衰えると開くつもりでも指全体を上に反らせてしまう。



□親指だけ外側に開ける？
「母指外転筋」の力があると、親指だけを単独で外側に開くことができる。



上の3つができないと、横アーチがくずれた「開張足」の可能性大

前から見たときに弓なりに弧を描く横アーチが形成されていたら正常。横アーチが崩れ、中足骨(ちゅうそくこつ)の骨の間隔が広がるのが「開張足」。

開張足の原因は足の固有筋が弱まること

4層からなる足の固有筋

足に起始と停止がある筋肉が、固有筋。イラストは主な固有筋。4層で構成され、縮んだり伸びたりしながら足指を動かす。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

年齢とともに痛みが悪化する「外反母趾」は老化の出発点に

ここまでのチェックを行ってみて、いかがでしたか。あなたは、かかとが内側にゆがむ「回内足」でしょうか。それとも、足がのっぺりと広がる「開張足」気味でしょうか。メカニズムこそ異なるものの、**実は2つの問題が同時に起こっている人が多いのです**。そして、女性に多い「外反母趾」にも、回内足と開張足の両方が関係しています。まず、回内足によってかかとを内側に傾けて立つと、体重は親指の付け根に一極集中し、親指の付け根は重みをこらえきれずに変形します。さらに、開張足によって足指の幅が広がると、靴を履いたときに親指が圧迫を受けて、外反母趾へと向かっていきます。

「外反母趾は見た目の問題でしょう？」と軽く見ていませんか？　**今は痛みがなくても、進行すると、早い場合は40代、多くは50～60代で痛みが強くなり、歩行が困難になることがあります**。また、外反母趾になると、体重の圧迫を受けることによって「巻き爪」による痛みも悪化しがちです。

CamScannerでスキャン

一生元気に、活動的に歩くためには、ひざの痛みを予防するのと同じく、足のケアしていかなくてはいけないのが、外反母趾です。自分の足で角度を測るだけで簡単に外反母趾チェックができるので、ぜひ行ってみましょう。

自分で線を引く場合は、イスに座り、前かがみになって、足に重みをかけて行うと正確に測ることができます。

外反母趾とは？

足の親指が内側に入って変形した状態。進行すると歩くだけでも痛みが生じる「外反母趾障害」となる。足の親指が巻き爪になる原因にも。

足のラインを描いて角度をチェックしよう

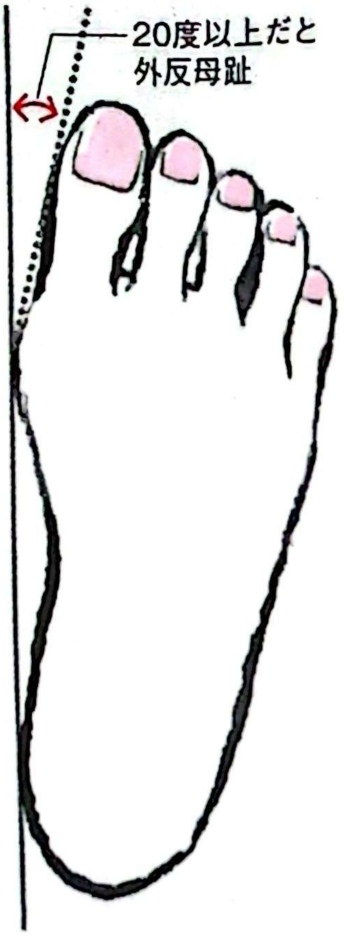
親指の付け根の出っ張り部分と親指の先を結んだ線、かかとから親指の出っ張り部分への線の間の角度を測る。20度以上だと「外反母趾」とされる。

一生元気に、活動的に歩くためには、ひざの痛みを予防するのと同じレベルでケアしていかなくてはいけないのが、外反母趾です。自分の足で角度を測るだけで簡単に外反母趾チェックができるので、ぜひ行ってみましょう。

自分で線を引く場合は、イスに座り、前かがみになって、足に重みをかけて行うと正確に測ることができます。

外反母趾とは？

足の親指が内側に入って変形した状態。進行すると歩くだけでも痛みが生じる「外反母趾障害」となる。足の親指が巻き爪になる原因にも。



足のラインを描いて角度をチェックしよう

親指の付け根の出っ張り部分と親指の先を結んだ線、かかとから親指の出っ張り部分への線の間の角度を測る。20度以上だと「外反母趾」とされる。

CamScannerでスキャン

ultimate
stretching

足関節を正しく支える「足指力」は幼少時から鍛えたい

足トラブルは「ハイヒールを履いたり、合わない靴を履く習慣が原因」というのが、一般的な考えかもしれません。

しかし、ハイヒールを履く人だけでなく、日ごろフラットシューズしか履かない人でも、足の使い方が悪ければ外反母趾は起こります。

このような現代女性の足の問題は、さかのぼって幼少時の発達段階に「足先の筋力を養うことができなかった生活習慣」が出発点にあるのでは、と私は考えています。

人間の体は、何か動作をするときには必ず「体の中で準備をする」ようにできています。

砂浜、草むら、砂利道など、歩く場所ごとに足裏はたくさんのセンサーを使って情報を集め、その情報を脳に送ります。情報を受け取った脳は、体をどう使うかを判断して、指令を送ります。このような情報伝達が瞬時にやりとりされ、体幹で支え、太ももや後脛骨筋を使って「踏みしめる」という動作が起こるわけです。

ところが現在、20～30代の人は子ども時代に舗装されたフラットな路上で靴を履いて育った、いわば〝温室育ち〟の足であることがほとんどではないでしょうか。このため、足裏の発達のために必要な多彩な動きを十分に経験しないまま、ハイヒールを履く年代に入ってしまうことになります。足自体の動きも不器用なうえ、足の筋力も不足しているため、容易に足を痛めてしまうのではないかと考えています。

だからこそ、今子育て中の読者の方には、「子どものころの発達段階の足の使い方が、成人後の足にもずっと影響を及ぼす」ことを理解していただきたいと思います。子どもがやりたがることを日常でどんどんさせてください。はいはい、けんけん跳び、植え込みの縁など不安定なところを綱渡り歩きすることも、すべて「やりたい、楽しい」という思いから本能的にやっていること。一つひとつの動作、発達段階を大事にしてこそ、一生元気に歩ける体作りの基礎が完成します。

もちろん、大人だって今から立て直しは可能です。

とはいえ、現代社会は「歩かない」「靴を履きっぱなし」というふうに、ありとあらゆる環境が足トラブルを加速させる要因になっています。だからこそ、日常の中で、意識してセルフトレーニングを行うことが重要です。

まずは、凝り固まった固有筋を指でほぐす「固有筋マッサージ」を行い、ほぐしましょう。さらに「足指ストレッチ」によって、同時に動こうとする「親指」と「残りの4本の指」を分離させて動かす練習をします。一日の足の疲れも、むくみも、スッキリする気持ちのいいストレッチです。

さらに組み合わせたいのが、150ページの「足指歩き」「グーチョキパー」の2種類のトレーニング。縦アーチを形成する力を鍛えるのが、「足指歩き」です。足指の力を使って前に進む動作で、職場にいるときでもデスクの下で靴を脱げば行えます。足指の付け根、横アーチのあたりから大きく指を動かすのがポイントです。

横アーチを形成する固有筋は「グーチョキパー」で鍛えます。特に「パー」の動きでは指が持ち上がらないように注意して。親指を、伸ばしながら開きます。現在、外反母趾傾向がある人はどうしても指を持ち上げた「パー」になってしまいがちですが、誤ってそのような動きを繰り返してしまうと、外反母趾傾向をより強めることになってしまうので、絶対に避けましょう。

最後に、ヒールを履いたときに足指が前滑りしない足指力をつける151ページの「足指トレーニング」で、美しく足運びできる足指力を鍛えましょう。

CamScannerでスキャン

凝り固まった固有筋をマッサージ 足指はストレッチ

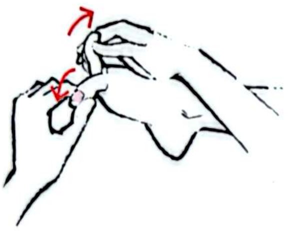
靴の中ではほとんど使われることなく凝り固まっている固有筋をマッサージしよう。続いて、「親指」と「残りの4本」を逆方向に伸ばす「足指ストレッチ」で、固有筋のクセを正す。

「固有筋マッサージ」

足指につらなる5本の細長い「中足骨」の骨と骨の間に指を入れてしっかりほぐす。骨と骨の間にある「骨間筋（こっかんきん）」が動きやすくなり、足指をスムーズに動かせるようになる。

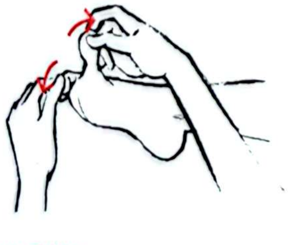
「足指ストレッチ」

〈足首を伸ばして〉



4本の指だけ手前に

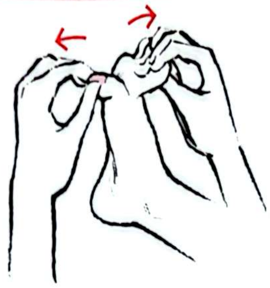
足首を伸ばす。人さし指から小指を持って手前側に反らせる。同時に親指を持って向こう側にストレッチする。



親指だけ手前に

そのまま、今度は、親指を持って手前側に反らせる。同時に、人さし指から小指を持って向こう側にストレッチする。

〈足首を曲げて〉



4本の指だけ手前に

足の甲側に足首を曲げる（背屈・はいくつ）。人さし指から小指を持って手前側に反らせる。同時に親指を持って向こう側にストレッチする。

親指だけ手前に

そのまま今度は逆に行う。親指を片手で持ち、手前側に反らせる。同時に人さし指から小指を持って、向こう側に伸ばす。

CamScannerでスキャン

凝り固まった固有筋をマッサージ足指はストレッチ

靴の中でほとんど使われることなく凝り固まっている固有筋をマッサージしよう。続いて、「親指」と「残りの4本」を逆方向に伸ばす「足指ストレッチ」で、固有筋のクセを正す。

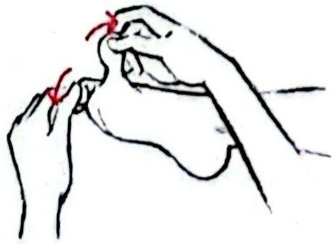
「固有筋マッサージ」

足指につらなる5本の細長い「中足骨」の骨と骨の間に指を入れてしっかりほぐす。骨と骨の間にある「骨間筋（こっかんきん）」が動きやすくなり、足指をスムーズに動かせるようになる。

「足指ストレッチ」

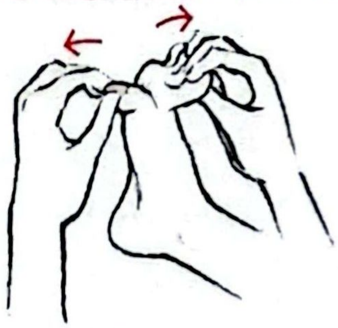
〈足首を伸ばして〉

4本の指だけ手前に
足首を伸ばす。人さし指から小指を持って手前側に反らせる。同時に親指を持って向こう側にストレッチする。

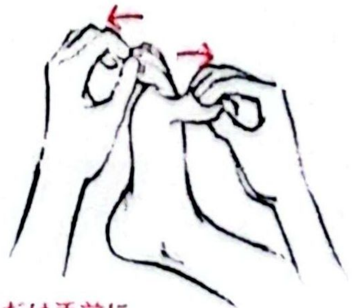


親指だけ手前に
そのまま、今度は、親指を持って手前側に反らせる。同時に、人さし指から小指を持って向こう側にストレッチする。

〈足首を曲げて〉



4本の指だけ手前に
足の甲側に足首を曲げる（背屈・はいくつ）。人さし指から小指を持って手前側に反らせる。同時に親指を持って向こう側にストレッチする。



親指だけ手前に
そのまま今度は逆に行う。親指を片手で持ち、手前側に反らせる。同時に人さし指から小指を持って、向こう側に伸ばす。

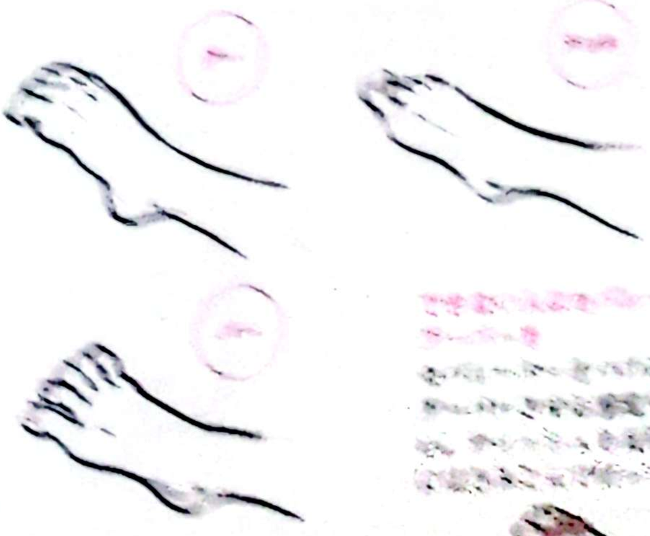
CamScannerでスキャン

二

固有筋と後脛骨筋をしっかり鍛えよう

縦アーチを支える後脛骨筋トレーニング「足指歩き」

横アーチを支える足の固有筋トレーニング「グーチョキパー」



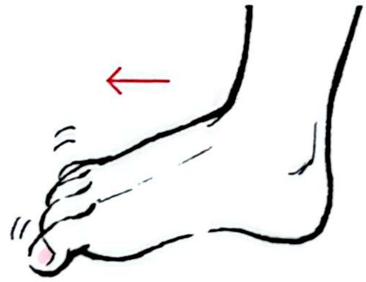
ultimate stretching

固有筋と後脛骨筋をしっかり鍛えよう

衰えがちな「固有筋」と「後脛骨筋」をピンポイントで鍛えることができるのが、「足指歩き」と「グーチョキパー」。最初はうまくできなくても筋力が徐々についてくる。足のむくみ解消効果も！

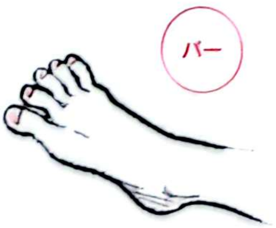
縦アーチを支える後脛骨筋トレーニング「足指歩き」

5本の足指を使って尺取り虫のように前に進む。イスに座って行う。素足になったときにこまめに行うといい。



横アーチを支える足の固有筋トレーニング「グーチョキパー」

指をそろえて中央に寄せて握り込む「グー」、親指をしっかり立てる「チョキ」、親指を外に開くよう意識する「パー」を行う。一つひとつの動きが正確にできるように集中しよう。



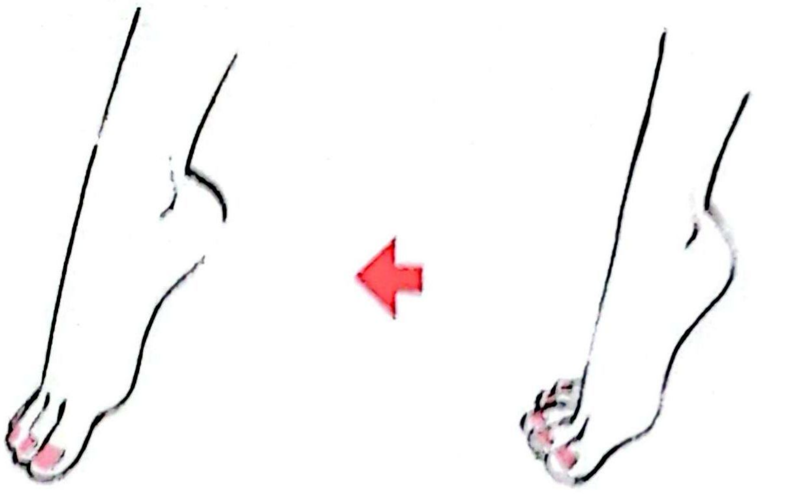
できない人はセパレーターでグーパーを

セパレーターをつけると、足指をグーパーさせる感覚をつかみやすい。ティッシュを足指の間に交互にはさみこんで行ってもいい。

CamScannerでスキャン

［ヒールで美しく立てるようになる！「足指トレーニング」］

ヒールを履いたときにかかる体重を支える「足指力」をさらに鍛えて。この動きは足指の血管を刺激し、冷えやむくみ予防にも有効。ふくらはぎもスッキリしてくる。



❶ トレーニングする側の足の指をそろえ、床につける。

❷ 足指を伸ばして、指の第一関節あたりで押す意識で床を押す。足指5本すべてを伸ばした状態で行う。ふくらはぎには力を入れない。❶→❷を繰り返す。

座った状態でやってみよう
イスに座って、足指5本すべてがしっかり伸びているかどうか、目で見て確認しながら行おう。

CamScannerでスキャン

ultimate

stretching

デスクワークで酷使される手関節もこまめにケアを

パソコン作業やスマホ操作によって酷使をしていても、日ごろはほとんど意識することがないのが手関節の手首や指。しかし、炎症を起こして腫れたり痛みが強くなったりする「腱鞘炎」になると、仕事はもちろん、ちょっとした動作にも支障が出ます。

手首や指に起こる腱鞘炎は、炎症が起こる部位によって大きく2タイプに分かれます。

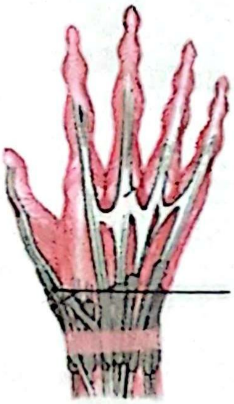
1つ目が、親指の付け根部分が腫れて痛む「ドゥケルバン腱鞘炎」です。電車で片手でつり革につかまりながら、もう片方の手でスマホを握りしめ、親指で器用に操作している人を見かけます。このように、手を固定した状態で親指だけをさかんに上下に動かす動きは、親指の付け根の腱鞘に大きな負担をかけます。もう1つは、「ばね指」です。手指を曲げ伸ばしするときに、手のひら側の指の付け根に痛みが走ります。

いずれも手首や指などを酷使することによって起きますが、女性の場合は明らかに産後と更年期に発症しやすいと感じます。ホルモンの変動と腱鞘炎には関わりがあると考えています。

CamScannerでスキャン

手の甲の腱鞘

指を酷使したり、赤ちゃんを抱っこしたりする姿勢などにより、親指の付け根の腱鞘に負担がかかる。



長母指外転筋腱と短母指伸筋腱の腱鞘

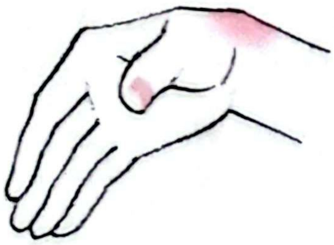
負担がかかりやすいのは、親指を開いたり伸ばしたりするときに動く「長母指外転筋腱」と「短母指伸筋腱」を包み込む腱鞘。

この腱鞘に炎症が起きるのが

ドゥケルバン腱鞘炎

「長母指外転筋腱」と「短母指伸筋腱」を包む腱鞘は、スマホ操作や赤ちゃんの抱っこ姿勢などで、繰り返し摩擦を受けたり重みの負荷がかかったりすることによって「ドゥケルバン腱鞘炎」を引き起こす。

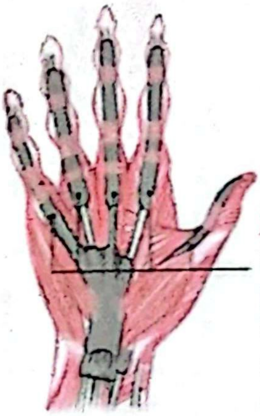
〈親指の付け根に痛みが出る〉



2本の腱鞘は親指の付け根にある骨の出っ張りでこすられやすい。4本の指と親指でつまむ動作を繰り返したり、親指を倒したまま手首を内側に曲げ、手のひらで物を支えたりすると、親指の付け根の腱鞘に炎症が起こり、痛みなどが生じる。

手のひらの腱鞘

手のひら側にある指の付け根の腱鞘が炎症を起こすと、手を開く動作がぎこちなくなる。



それぞれの指の屈筋腱腱鞘

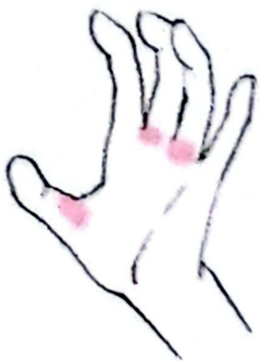
手のひら側の指の付け根には「屈筋腱腱鞘」があり、指の曲げ伸ばしの動きをサポートしている。

この腱鞘に炎症が起きるのが

ばね指

更年期女性に起こりやすく、特に親指、中指、薬指の付け根部分の腱鞘が腫れたり、痛くなったりするのが「ばね指」。日常の動きで、手を握り込む動作が多い人に起こりやすい。

〈手が開きにくくなる〉



指の付け根の腱鞘が腫れることによって、手をパーに開こうとしても付け根で引っかかって開きにくくなる。開こうとすると、カックンカックンと引っかかることも。

CamScannerでスキャン

ultimate stretching

違和感を覚えたら「安静」にする

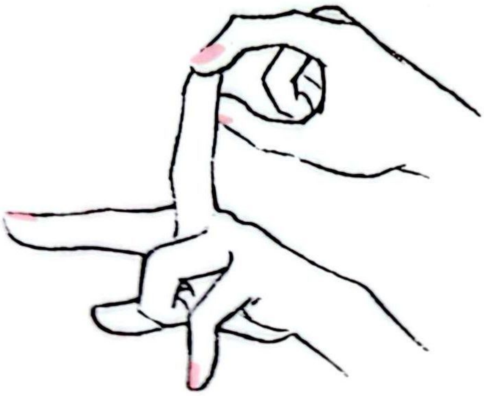
腱鞘炎になってしまったら、どうすればいいのでしょう。痛みがあったり、腫れたり、赤くなったり、動かしにくくなっている状態を「炎症」といいます。腱鞘や腱の細胞が損傷し、体は修復しようとがんばっている状態。修復をスムーズにし、さらなるダメージを加えないためにも、安静が一番です。体の炎症は火事と同じで、燃えさかってしまってからいくら水をかけても、なかなか収まりません。火がついて燃え始めた時点でしっかり対処しないと、組織そのものの質が変わり、治りづらくなります。

「何か違和感を覚える」と思った時点で安静にする。これは体のどの部分の痛みに対してもいえることです。ドゥケルバン腱鞘炎の場合は、**炎症を起こしている親指を動かさないよう、テーピングや専用サポーターなどを使って固定しておくと効果的です。**スマホを使うときにも親指だけを酷使せずに、人さし指も使いましょう。このような対処で親指をお休みさせると、炎症は徐々に治まっていきます。ばね指の場合は、悪化しないうちに指を反らせるストレッチで、腱鞘にかかる負担を軽くしましょう。

腱鞘炎は安静を保つ ばね指はストレッチを

ドゥケルバン腱鞘炎による炎症が起こっているときは安静にし、炎症の修復機能を妨げないことが大切。一方、ばね指になりそうな違和感を覚えたら、ストレッチでほぐそう。

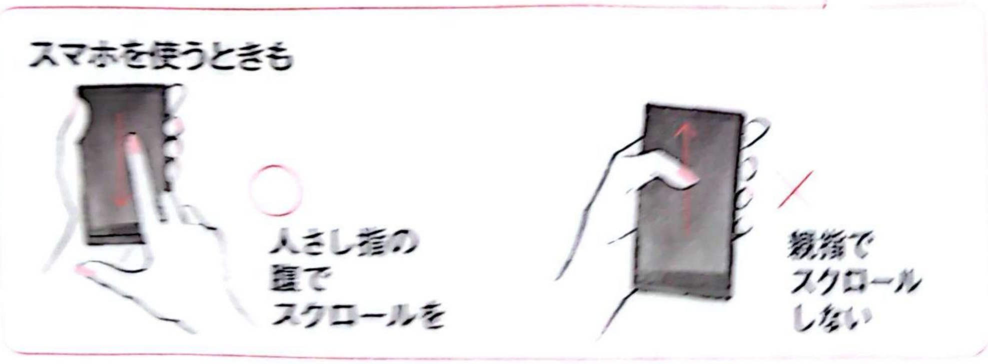
「ばね指」対策には
指を反らすストレッチ



ばね指は手のひら側の指の付け根の腱鞘が詰まった状態。指の付け根から1つ上の第二関節を伸ばす意識で指を反らせてストレッチすると、ばね指の原因となる腱鞘をほぐすことができる。

ドゥケルバン腱鞘炎は
親指を立てて固定

痛みがある部分は保冷剤などで冷やして。マッサージはしない。専用サポーターなどを使って親指を立て、腱の部分を縮ませた状態で固定すると、炎症箇所に負担をかけずに安静を保つことができる。



ultimate stretching

パソコン作業で起こるひじの痛みもケア

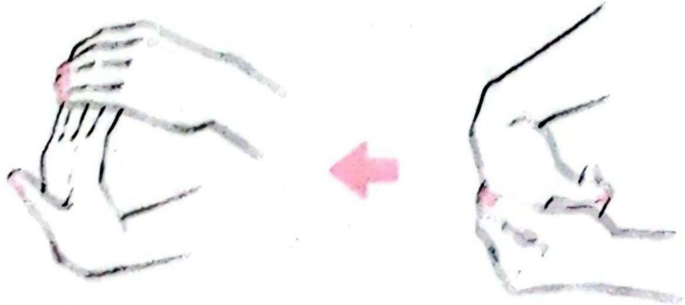
パソコン操作の時間が長い女性に起こりがちなのが、手首やひじの痛みです。キーボードを打とうとすると手首の付け根がズキズキ痛くなるのが特徴です。

このような場合、物をつかんで持ち上げようとしたときに、ひじの外側から前側にかけて痛みが走ることも。実はこれは、**キーボードが高い位置にあり、手首を手の甲側に反らせる姿勢によって手首を包み込む腱と筋肉の付着部に炎症が起こっている状態**です。手首を反らせる動作のときには、手首を出発点として、上腕骨（じょうわんこつ）までつながっている筋肉がぱーんと張った状態になります。すると、手首だけでなく、腕の前側やひじの外側のふくらみの部分にまで痛みが走ることもあります。このような炎症を、いわゆる「テニスひじ」といいます。**テニスのフォアハンドでラケットを振るときの手首の反りと、高い位置のキーボードを打つときの手首の反りは、ちょうど同じ角度になるから**です。日ごろから、手首を曲げる・反らせるといったストレッチをしっかり行って、手首への過剰な負担を和らげましょう。

CamScannerでスキャン

パソコン作業の合間に手首のストレッチ

手首を一方向にばかり反らせると「テニスひじ」のような炎症のもとに。普段から、曲げる、反らせるというストレッチをして手首をバランス良く動かすようにしよう。



手首を曲げる
次は、手のひら側の手首の付け根を前側に押し出すように、ストレッチする。反対側の手でも同様に。

手首を反らせる
左手で右手の指をつかみ、手の甲側の手首の付け根を前側にぐーっと押し出すようにしてストレッチする。

手首を甲側に反らすのは負担に こまめなストレッチで対策を

パソコンのキーボード操作などで酷使しがちなのが、手首からひじの外側にかけてのライン。手首を甲の側に反らせすぎると、筋肉と腱の付着部に炎症が起きて、ズキズキ痛むことがある。

キーボードを打ったりテニスラケットを手首のスナップを利かせて振ったりする動作では、手首が反る。このような動きは、手首やひじにある、腱と筋肉の付着部に炎症を起こしやすく、動かすと痛みが生じることがある。

上腕骨外側上顆炎
ここに手の甲側に関わる筋肉がついているため、痛みが出ることも。「テニスひじ」ともいう。

キーボードを打つときは

✕ 手を甲側に反らすのは痛みが出るもと
手首を反らせると、手首の付け根、ひじにまで負担がかかる。タオルなどを置いて高さを調整しても。

○ 手は卵を包み込むように
ピアノの鍵盤をたたくときのように、卵を包み込むような指の形を作ると手首に負担がかかりにくい。

おわりに

ストレッチング（ストレッチ）は、私がまだ学生だった1980年ころに米国から日本に入ってきました。その後、スポーツ医学は目覚ましい発展を遂げて、今ではスポーツでのストレッチは当たり前のものとなりました。それ以前にも、日本には「柔軟体操」「準備運動」「整理運動」といわれるものがあり、やはりそれぞれに目的がありました。しかし、昨今はストレッチをするにあたり「ただむやみに伸ばすことがいいこと」と誤解している方が多いように感じます。実際、最近は中高年で開脚をがんばりすぎて、ももの付け根に肉離れをして来院する方も多く見られます。不思議に思うこともありますが、一般の方は体が柔らかい人に憧れを持つ傾向があります。そして体が硬いことが悪いことのように思っている方も大勢いらっしゃいます。私は、体の質は個性だと思っています。もちろん運動不足で硬すぎる体は健康を害しますが、必要以上にベタッと開脚ができても何もいいことはありません。

みなさんに忘れていただきたくないことは、とてもシンプルです。

それは、

CamScannerでスキャン

すべての筋肉は関節をまたいで付いていること
すべての筋肉は関節を動かすために付いていること
そして関節はいくつかの筋肉が支え合うことによってバランスが保たれている

――ということです。

これらのバランスが崩れると関節はゆがみ、姿勢を健康な状態に保つのが難しくなり、その結果、痛みが出ます。しかし、短くなっている筋肉や伸びすぎている筋肉がどこであるかは、人それぞれ違います。

筋肉をただ伸ばすだけではゆるんで遊びが大きくなるだけで、使える筋肉になりません。筋肉の状態や関節の位置を上手に整えてこそ、正しく快適な位置で体を使えるようになり、痛みなく効率よく動けるようになるのです。

本書を手に取っていただいたみなさんに、この一冊が長く愛され、健康の一助となることを願っています。

２０１７年　初夏

施術の合間にストレッチをする著者